

VUONG TINH ĐẶC

THIÊN LAM

# TUYỆT MỆNH CƯỚC

*Biên Dịch :* HỒ TIẾN HUÂN



[WWW.MAISONLAM.COM](http://WWW.MAISONLAM.COM)

NHÀ XUẤT BẢN TĐTT

VƯƠNG TÍNH ĐẮC

# THIỆU LÂM TUYỆT MỆNH CƯỚC

Biên dịch: HỒ TIẾN HUÂN

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO  
HÀ NỘI

[WWW.MAISONLAM.COM](http://WWW.MAISONLAM.COM)



## CHƯƠNG I

## GIỚI THIỆU SƠ LƯỢC THIẾU LÂM KIM CANG THIỀN TỰ NHIÊN MÔN

“Thiếu Lâm Kim cang thiền tự nhiên môn” là một trường phái võ thuật hiếm thấy ở trung quốc. Trường phái này bắt nguồn từ võ thuật Thiếu Lâm, nguồn gốc của nó đương nhiên là ở chùa Thiếu Lâm tại Tung Sơn; nhưng nó lại được lưu truyền ở vùng tứ xuyên trong một thời gian dài, tung tích bí mật, rất ít người biết đến, ngay cả hệ thống gia phả của nó cũng khó mà tra ra. Nghe nói, vào đời nhà Đường, trên một ngọn núi phía tây nam thành tứ xuyên có một ngôi chùa rất hùng vĩ, tên là “An Phổ tự”, chính là nơi khởi tổ của trường phái này. Truyền nhân thời cận đại là tịnh ngộ thiền sư, đã từng là hòa thượng của “Bảo Long tự”.

Kim cang thiền tự nhiên môn tuy xuất xứ từ Thiếu Lâm, nhưng so với trường phái Thiếu Lâm thì khác nhau rất nhiều: thứ nhất, các phái Thiếu Lâm đều xem Đạt ma sư tổ Thiền tông phật giáo Trung Quốc là người sáng lập ra võ thuật Thiếu Lâm (theo điều tra, Đạt Ma không phải là người sáng tạo ra võ thuật Thiếu Lâm, mà là Bạt Đà), nhưng Kim cang thiền tự nhiên môn lại nhận chủ trì đời thứ nhất Bạt Đà của chùa Thiếu Lâm làm sư tổ; thứ hai, các phái Thiếu Lâm đều phân chia võ và giáo, võ công là võ công, giáo nghĩa là giáo nghĩa, không nhận ra được võ công và giáo nghĩa có gì liên hệ với nhau; nhưng Kim cang thiền tự nhiên môn lại dùng giáo nghĩa để chỉ đạo lý luận võ học, thiền lý và võ công hòa hợp với nhau tạo thành biểu lý. Thứ ba, nhìn từ góc độ phật giáo, võ thuật Thiếu Lâm xuất phát từ Thiền tông môn đình; nhưng phái Thiếu Lâm Kim cang thiền tự nhiên môn lại chính sửa đổi bộ Thiền



tông, với Mật tông, gọi là “Thiền mật hợp tu”.

Kim cang thiền chỉ ra một hình tròn. Hình tròn được chia thành hai phần âm dương; trong dương có âm, trong âm có dương. Hai đường uốn khúc trong đường tròn đan xen nhau, nói rõ âm dương dựa vào nhau mà tồn tại, vừa thống nhất vừa đối lập. Hình tròn này trở thành đồ hình đầu tiên của Thiệu Lâm Kim cang thiền. Kim cang thiền dựa vào đồ hình để giải thích sự thay đổi biến hóa tích cực của vạn vật trong vũ trụ, chỉ ra việc dùng thiền lý để chỉ đạo và nói một cách đơn giản hơn thì lý luận võ công và công pháp của nó, cũng như các động tác kỹ thuật của tự nhiên môn đều có liên hệ mật thiết với đồ hình.

Về tên gọi “Kim cang thiền tự nhiên môn” có thể hiểu là: Hạt nhân của Kim cang thiền là một chữ “thiền”. “thiền” là chữ viết tắt của “thiền ná” trong tiếng thiên trúc, ý nghĩa là “yên tĩnh để suy nghĩ” hoặc “tu sửa tư duy”. Thuyết Kim cang thiền cho rằng: bản chất con người vốn là yên tĩnh, cùng thống nhất với phật tính. Nhưng chỉ vì sự quá nhiều của thất tình lục dục của thế giới bên ngoài mà “nổi lên tướng”, nội tâm của con người bị rối loạn, nên mất đi bản tính vốn có. Tự thấy được nội tâm của mình, trong tĩnh ngộ mà thoát ra khỏi “nổi tướng”, đấu tranh với cái loạn, bằng cách giữ giới tập thiền, từ đó tìm ra được bản tính của mình. “Thiền” trong Kim cang thiền và thiền trong thiền tông “trực tiếp chỉ ra lòng người, thấy được bản tính để thành phật”, ý nghĩa dường như thống nhất với nhau. Giữ giới tập thiền: do “giới” sinh ra “định”, có “định” mới “tuệ”, cuối cùng có thể cầu được “trí tuệ tuyệt diệu cao nhất”, đạt được giới cảnh “không làm việc gì nhưng lại không việc gì mà không làm”. Vì thế ba chữ “giới, định, tuệ”, cũng là nguyên lý khí công mà Kim cang thiền tự

nhiên môn phải tuân theo. Truyền nhân thời cận đại của môn phái này, thiền sư tịnh ngộ đã từng chỉ cho đệ tử rằng: “luyện tính là thiền, luyện khí là thiền, luyện hình là thiền, luyện công là thiền. Phàm là từ luyện, cũng là thiền”. Nội dung vốn có của Kim cang thiền tự nhiên môn là “tứ thiền”. Từ đây có thể thấy, thiền lý của Kim cang thiền, không chỉ là đây vô công khí công của môn phái này, mà còn là nội dung của vô công và khí công, là kết quả của sự kết hợp giữa công và khí công. Nói ngắn gọn, thiền tức là công, công tức là thiền.

“Kim cang” là vật cứng và sắc bén nhất trong các loại đá, “tuy đã trải qua cả ngàn đời cả trăm kiếp, tính chất vẫn không thay đổi”. Dùng độ cứng của Kim cang để ví với công của thiền, dùng độ sắc nhọn của Kim cang để ví với dụng của thiền; nói rõ công pháp của Kim cang thiền rất khéo léo không gì bì được, dùng để công kích là vô cùng kiên cường không bao giờ thối lui.

Hai chữ “tự nhiên” trong tự nhiên môn, chỉ ra nguyên tắc tấn công của môn phái này là tông pháp tự nhiên, thuận theo tự nhiên. Lấy hình ảnh để xây dựng nên hình dạng của công pháp, các động tác, bài quyền vốn có của Kim cang thiền, không thể không “trên ứng với hình tượng của trời đất, dưới ứng với vạn vật trên mặt đất”. Ngoài ra, thông thường kỹ thuật công kích của các phái đều vận dụng tay để bắt cầu. Có cầu thì qua cầu, không cầu thì bắt cầu. Tuy vậy cách đánh của tự nhiên môn cũng không phải là nhất thiết dùng tay bắt cầu, cố gắng hết sức dùng các thủ pháp dính, dựa, dán, hút..., để hóa giải thế tấn công của địch thủ, không cần tiếp cận chiếc cầu tấn công của địch thủ, tự mình cũng không bắt cầu cho địch thủ lợi dụng mà dựa vào sự tập kích của địch thủ mà tự nhiên cũng có thể tấn công.



sơ hở, không chút miễn cưỡng. Tấn công phòng thủ tiến thoái, động tác thu gọn trong vòng tròn Kim Cang thiền, toàn thân lên xuống, nhanh nhẹn tự nhiên.

Tóm lại tên gọi Kim Cang thiền tự nhiên môn có thể hiểu: Kim Cang thiền là lý luận, là chỉ đạo, là nội công; võ công của tự nhiên môn, là tư thế bên ngoài, là thực chiến. Kim Cang thiền là “tĩnh” của khoan thai, tự nhiên môn là “động” của quyết liệt, nhưng cả hai lại có hình thức khác nhau của “tĩnh” và “động”, có chỗ kết hợp, trong thiền công có võ công, trong võ công có thiền công, hòa hợp chặt chẽ với nhau thành một thể, không thể tách ra hoàn toàn.

Khí công của Kim Cang thiền tự nhiên môn thuộc khí công Phật môn, tự thành hệ thống. Công pháp gồm có năm bài quyền Đà La Ni, bảy bài quyền Bạt Đà, tranh ý năm trăm bài (chỉ có 18 bài luyện tập thường xuyên). Luyện pháp bắt đầu từ Đà La Ni, kế đến là Bạt Đà, cuối cùng đến tranh ý, nhưng đến một cảnh giới nào đó lại đảo ngược lại Đà La Ni.

Các bài võ công gồm 32 bài quyền, mỗi bài đều có liên quan đến khí công. Năm bài lúc đầu là năm bài quyền Đà La Ni (phật quyền, long quyền, hạc quyền, hổ quyền, ưng quyền), là khí công và cũng là võ công. Bạt Đà bảy quyền là tinh hoa của võ công, là hộ sơn quyền kết hợp chặt chẽ giữa khí công và võ công của phái này. Trung tâm là hạc, long, sư: hạc quyền luyện tinh, long quyền luyện thần, sư quyền luyện thể; tứ phân tượng gồm hổ, báo, xà, điều: hổ quyền luyện cốt, báo quyền luyện lực, xà quyền luyện nhu, điều quyền luyện khí. Tranh ý là sự thống nhất cao độ của thiền quyền, là công pháp thượng thừa nhất của Kim Cang thiền môn.

Như đã nói trên, Kim Cang thiền tự nhiên môn bao gồm

hai đại công pháp “tĩnh”, “động” liên hệ với nhau và dung hòa với nhau. Dựa vào sự thích ứng lẫn nhau của hai đại công pháp này, chúng ta gọi hữu hình công pháp là quyền giới kỹ pháp, vô hình công pháp tức là nội công và khí kích. Công pháp hữu hình lại được phân làm thất công, ngũ pháp, nhị thuật, thất loại, bát kỹ.

### 1. Thất công

(1). Mộc dục công – luyện tập toàn thân không sợ bị tấn công.

(2). Dịch cân công – luyện tập động tác mạnh mẽ của quyền, chưởng (bàn tay), bàn chân, cạnh bàn chân, ngón chân, khuỷu tay (chỗ), cánh tay, ngón tay.

(3). Trang động – đẩy không động, đá không động, đứng như có rễ cắm sâu vào đất.

(4). Thoái công – luyện tập thoái pháp (chân) nhanh nhẹn, tốc độ nhanh.

(5). Tắt tí công – còn được gọi là hoạt trửu (khuỷu tay) để đang (háng) công, chuyên luyện công pháp của hai bộ phận đầu gối, khuỷu (bao gồm khuỷu tay và gối).

(6). Tĩnh công – vô hình công, bộ hữu hình của hữu hình công tuần hoàn.

(7). Khí công – hữu hình công, bộ hữu hình của vô hình công tuần hoàn.



**2. Ngũ pháp:**

Nhân pháp, bộ pháp, thoái pháp (đùi), thân pháp, thủ pháp.

**3. Nhị thuật:**

Lý mạch thuật, điều nhiếp thuật.

**4. Bảy loại kỹ pháp đối kháng quyết liệt trong thực chiến.**

- (1). Thích pháp (đá) – 108 thoái kích pháp (tấn công hông chân).
- (2). Đả pháp (đánh) – sự kết hợp của các động tác chi trên, dùng quyền, chưởng, chỉ (ngón tay).
- (3). Suất pháp (vật) – các phương pháp vật ngã, vật lộn, phối hợp đả kích.
- (4). Nã pháp (bắt) – thuật tóm bắt, bao gồm tóm nhanh, giữ chặt, thoát khỏi sự kèm cặp, bắt lại.
- (5). Phốc pháp (đánh thốc vào) – thuật đối kháng nằm trên mặt đất.
- (6). Thôi pháp (đẩy) – lợi dụng dùng sức ngoài, kỹ thuật đẩy người ra xa.
- (7). Chàng pháp (tông, đụng) – kỹ thuật cận chiến, gồm gối, chỏ, eo, vai, đầu.

**5. Tám kỹ thuật đối kháng trong thực chiến:**

- (1). Khai môn pháp – tự nhiên môn và 11 môn pháp khác.
- (2). Xung kích pháp – phương pháp chủ động tấn công.
- (3). Thiếp thân pháp (kể sát) – phương pháp tích cực cận chiến.
- (4). Đằng na pháp (dịch chuyển) – phương pháp xoay chuyển trái phải, trước sau địch thủ.
- (5). Tiến thoái pháp – phương pháp đối diện với địch thủ.

(6). Thiểm chiếm (ẩn nấu) – trên dưới đối đầu với địch, chiếm không gian để ngăn cản địch thủ.

(7). Đằng không pháp (bay lên) – chiếm lĩnh không gian, nhảy lên tấn công địch thủ.

(8). Đảo địa pháp (ngã xuống đất) – chủ động ngã xuống đất để tấn công.

Nội dung của Kim cang thiền tự nhiên môn rất phong phú. Ngày nay, chỉ còn ba bài xà quyền (tổng cộng gồm 7 bài) do đồ đệ của thiền sư tịnh ngộ truyền lại. Quyển sách này sẽ giới thiệu tỷ mỹ kỹ thuật đánh của môn phái này.



## CHƯƠNG II

BÍ QUYẾT ỨNG DỤNG THOẢI PHÁP  
KIM CANG THIỀN TỰ NHIÊN MÔNI. Giải thích sơ lược bí quyết của thoái pháp (đòn  
đá bằng chân)

Thiếu Lâm Kim cang thiền tự nhiên môn tỏa ra để đánh, cố gắng tranh giành quyết liệt trong chiến đấu đối kháng, đánh ngã hoặc bắt gọn đối phương nhanh chóng bằng bảy phương pháp: đá, đánh, vật, bắt, đánh thốc, đẩy, tông... Đá đứng đầu trong bảy loại, là kỹ thuật đánh nhanh nhẹn nhất, hiệu quả nhất và thường dùng nhất trong thực chiến. Sau khi giải thích ngắn gọn những bí quyết thoái pháp của Thiếu Lâm Kim cang thiền tự nhiên môn, sẽ giới thiệu bài luyện tập thoái pháp để bạn đọc tham khảo.

“Ra đòn hiệu quả, thành công; ngũ hình nội ngoại, thiếu một không thể được”.

Dùng thoái pháp tấn công địch thủ, thành công ở sự hợp thành của các yếu tố, chỉ dùng chân để tấn công sẽ không thắng được đối phương. Yếu tố này chia thành ngũ hình nội ngoại, không thể thiếu một hình nào.

“Ngũ hình ngoại được chia làm nhân pháp, bộ pháp, thoái pháp, thân pháp, thủ pháp. Ngũ hình nội được chia làm quyết đoán, kiến thức, khí công, công phu, thần thái”. Cái gọi là ngũ hình nội ngoại kỳ thực là yêu cầu tản ra mà đánh. Trong 10 điểm này, điều cần thiết nhất, có liên quan nhất đến thoái pháp là nhân pháp và bộ pháp. Đương nhiên, cũng không thể xem nhẹ 8 điểm kia được, nhưng chúng tôi chỉ đề cập hai pháp trọng điểm này.

Nhân pháp: mắt là khí quan nhận biết động tác, thái độ

của đối phương. Đối với chiến thuật và sự biến hóa của đối phương, phán đoán nhanh, lựa chọn đối sách, qua hoạt động quan sát và vì vậy quyền phổ xưa nay đều nói đến “mắt tinh tay nhanh”. Công hiệu của đôi mắt không chỉ dừng ở những điểm này, dùng sự biến hóa của đôi mắt để điều động địch thủ, ví dụ, nó có thể phát ra tia nhìn thị uy, làm địch thủ sợ hãi; nó có thể biểu hiện sự ác độc, ám thị địch thủ rằng ta sẽ liều mạng chiến đấu; nó có thể bày tỏ sự nản lòng, khiến địch thủ mù quáng lạc quan, tê liệt, khinh suất nóng nảy, ta đột nhiên xuất kích giành thắng lợi; nó có thể nhìn trên đánh dưới, nhìn trái đánh phải, làm mê hoặc địch thủ... Như vậy qua phân tích có thể thấy rằng tác dụng của đôi mắt là vô cùng quan trọng và vì vậy nhân pháp phải xếp thứ nhất.

Kế đến, cần nắm bắt “bộ pháp”. Bí quyết chủ yếu của bộ pháp, có liên quan đến thoái kích: “bộ pháp ngưng đọng, nhẹ nhàng, có thể di chuyển được, linh hoạt, giả tạo, đạt được cái thần của chiêu thức”. Muốn thành công khi tấn công bằng chân, trước tiên phải đạt được sự linh hoạt của bộ pháp. Tất cả đều không thể ngưng đọng lại, nếu không sẽ không đạt đến mức độ linh hoạt. Tiến, lùi, xoay nghiêng qua một bên, di chuyển tránh mà không thực hiện được thì không thể thi triển thoái pháp một cách hiệu quả được. Bộ pháp không chỉ yêu cầu linh hoạt, mà còn phải khắc phục được bốn khuyết điểm quá nhẹ, không ổn định, không thật, giả tạo thành trầm, thật, ổn định, mạnh. Trầm, thực, ổn định, mạnh kết hợp với sự linh hoạt thành thoái kích, như vậy mới đạt đến thành công. Nếu không thì thoái kích pháp tuy cao thâm huyền diệu nhưng cũng không thể nào thi triển được.

“Chọn thoái kích phản để ứng phó với địch thủ cần linh



hoạt, cứng cáp, nhanh, độc”.

Khi thực hiện thoái kích cần dùng phương pháp gì? Khi ứng biến cần phát huy tác dụng gì của chân? Câu trả lời đơn giản là phải hội tụ đủ 4 yếu tố quan trọng là nhanh, nhẹ, linh hoạt, tập kích trên không, thành thạo điều luyện và mãnh liệt, độc.

Linh hoạt, cứng cáp, nhanh, độc là bốn yếu tố quan trọng trong phương pháp thoái kích.

Linh hoạt: trong tất cả các kỹ thuật tấn công đều yêu cầu phải linh hoạt. Sự linh hoạt trong thoái pháp cần phải cố độ sâu, không được quá nông cạn. Kim cương thiền tự nhiên môn gồm rất nhiều thoái pháp tấn công tầm cao, vừa, thấp, thoái pháp tấn công thấp có tính nguy hiểm khi bị phản kích hơn thoái pháp tấn công cao. Nhưng chỉ cần có tấn công là có hiệu quả, “thoái pháp tấn công cao, vừa” có thể tấn công vào các bộ phận như đầu, trán, ngực, thượng bả, bụng, khiến địch thủ bị chấn thương nặng, thậm chí có thể mất khả năng chiến đấu. Mỗi một đòn thoái kích trước khi đá ra đều phải có sự chuẩn bị kỹ thuật và tư tưởng “phái đá liên tục và đồng nhất”. Hạn chế sự nguy hiểm khi bị phản kích đến mức thấp nhất. Trong trường hợp này, tác dụng của chữ linh hoạt là rất quan trọng.

Dùi, khoan : tập kích địch thủ trên không. Đây cũng là điều quan trọng trong kỹ thuật tấn công. Bí quyết của quyền pháp là “đoạt khí phá võ thể nhằm vào chỗ sơ hở”. Có hai ưu điểm khi dùng thoái kích là thoái kích pháp có cự li tấn công xa hơn quyền pháp (có thể dài gấp 1.5 hoặc gấp đôi) và trước khi tung cú đá thì “ý đồ động tác được giấu kín”. Trong phút chốc ta có thể dò xét và đánh vào chỗ sơ hở của địch thủ cho dù địch có phòng thủ kín cỡ nào, quyết đoán trong chớp mắt, đột kích không chút do dự vào chỗ

sơ hở của địch thủ, thậm chí có thể dự đoán trước được những chỗ sơ hở mà địch thủ chưa lộ ra, tuyệt đối không được chần chừ trước đối thủ hoặc trước khi tấn công để địch thủ biết được ý đồ hay một tín hiệu nào của ta, đó là mấu chốt thành công của chữ “khoan”.

Trơn, nhẵn: phương pháp thoái kích phải thành thực điều luyện. Yêu cầu huấn luyện của thoái pháp là “lệnh khởi thì phát, lệnh ngưng thì dừng, đắc tâm ứng thủ, chính xác kịp thời”. 16 chữ này đã trở thành tiêu chí để luyện tập đến thành thực. Nhưng như thế vẫn chưa đủ, nhất thiết phải tiến thêm một bước, đạt được giới cảnh tùy tâm mà có ước muốn, vô thời bất phát, xuất thần nhập hóa, lừa thuần thực, đây gọi là sự thuần thực, điều luyện.

Độc: kịch liệt, độc chiêu. Khi đánh phải độc, trước tiên yêu cầu các bộ phận của chân như động mạch, gân cốt, bàn chân, cạnh bàn chân, lòng bàn chân... đều cần phải có đủ lực (cũng cần phải luyện tập độ cứng của ngón chân, nhưng thường không dùng ngón chân làm vũ khí tấn công), kể đến cần phải có lực tác động đủ mạnh. Độc gồm ba yếu tố “độ cứng, lực lượng, quyết tâm quyết chiến” hợp thành, như thế mới gọi là độc.

## II. Yếu điểm khi tấn công bằng chân

“Yếu điểm” là những điểm quan trọng nhất, được xem là những vị trí quan trọng trong cơ thể con người, liên quan đến những góc chết, cơ thể con người lấy kinh lạc dẫn thông chân khí, ngày xưa gọi yếu điểm là huyết. Huyết là nơi hội tụ và lưu thông khí của ngũ tạng kinh lạc. Tấn công vào huyết để làm bế tắc khí đi theo kinh nhằm gây tổn thương địch thủ là một trong những cái tinh túy của võ thuật của nước ta. Người giỏi vận dụng, dùng tay múa chân, nhằm vào chỗ sơ hở để đánh địch thủ, thậm chí



chỉ có thể cướp đi sinh mạng của đối thủ. Kim cang thiền tấn công vào hơn một trăm ba mươi huyết trên cơ thể người. Cuốn sách này chỉ đưa ra những yếu điểm khi tấn công vào đùi, gồm có hai mươi tám chỗ, bốn mươi ba điểm và đều là phương pháp tấn công của ngoại công.

### CHƯƠNG III

## 64 PHƯƠNG PHÁP TẤN CÔNG BẰNG CHÂN CỦA THIỀU LÂM KIM CANG THIỀN TỰ NHIÊN MÔN.

### I. Đòn đá chân đơn:

Trong thực chiến, mắt, bộ, chân, tay đều phải phối hợp nhịp nhàng với nhau, phải công kích đối thủ bất ngờ và mãnh liệt, phát huy hết một cách có hiệu quả công dụng của một đòn đá chân, như vậy được gọi là đòn đá chân đơn.

Đòn đá chân đơn là cơ bản của tổ hợp các đòn chân, đòn bay lên đá, đòn đá sạt đất. Có thể chỉ sử dụng riêng một đòn đá chân đơn để tấn công hoặc phản kích đối phương; cũng có thể dùng các đòn phối hợp để tấn công. Khi dùng đòn đá chân đơn nhất định không được do dự, không được để địch thủ biết được ý đồ của mình, đánh vào chỗ địch thủ không phòng bị, lực phát ra mạnh, một đá có thể đánh gục địch thủ.

Yêu cầu khi huấn luyện đòn đá chân đơn là phải giữ trạng thái tinh thần như đang chiến đấu trực tiếp, luyện tập liên tục và nhiều lần, luyện tập và giữ được những động tác chính xác do trong lúc chiến đấu, cả hai bên đều luôn thay đổi thế tấn công cho nên ta phải phát ra những động tác kịp thời và chính xác trong tiềm thức, vận dụng đòn chân một cách tự nhiên, nghĩ tới là ra đòn ngay.



## 1. Độc xà thổ tín:

Dùng đòn đá chân luôn chọn tấn công vào phần trung bàn, tấn công vào hạ âm của địch thủ, gọi là "âm môn thoát pháp". Khi ra đòn, thân người cần vươn dài ra, tấn công bằng chân, như rắn đang thè dài lưỡi ra, nên được gọi là "độc xà thổ tín".

Khi dùng đòn đá chân này chân phải thẳng, động tác phải hiểm, khác lạ, "đòn chân đầu tiên phải nhằm vào âm môn", các đòn chân khác đều phát triển trên cơ sở "độc xà thổ tín", ra đòn hiểm, độc. Vì vậy mới có câu "chân âm môn thì không thể dùng được", ý nói đòn đá này rất nguy hiểm, rất dễ làm người khác bị thương, không thể dùng tùy tiện được. Nhưng đây là một đòn tấn công, khống chế địch thủ có hiệu quả nhất.

Khi đối diện trực tiếp với địch thủ, ta dùng quyền một cách mạnh mẽ, dùng thế ngồi đốn phía sau (Hình 1).



H.1

Tiếp theo thế tấn công phía trên, địch thủ vẫn tiếp tục tấn công, địch thủ hoàn toàn bị ta dẫn dụ tấn công trên không, lập tức ta dùng đòn "độc xà thổ tín" để phản kích địch, Hình 2.

Địch thủ bị tấn công liền ngã người ra sau, Hình 3.



H.2





Yếu lĩnh động tác:

(1). Độc xà thổ tĩnh yêu cầu phải bị bức trên không, đồng thời tiến hành xuất kích, nhưng trước tiên phải bị bức trên không.

(2). “bị bức trên không” yêu cầu, đúng lúc, chân tấn công phải vươn dài ra, phải phát kinh, chân xuất kích phải lắc lư, đạt đến mục đích tấn công với khoảng cách xa.

(3). Dùng cước trước quyền để tấn công địch thủ.

*Điểm quan trọng cần chú ý:*

(1). Địch thủ ra thế bức trên không ta, ta không chặn lại. Đây là nguyên tắc tấn công một cách sáng tạo của Kim cương thiền tự nhiên môn “động tĩnh tự nhiên”, “không chống đỡ lại, nếu ta chống đỡ sẽ bị rối”. Khi hai bên đánh nhau kịch liệt, một bên dùng tay chống đỡ một cách vụng về, sẽ gặp phải sự biến hóa của đối phương và bị tấn công càng lúc càng mãnh liệt hơn. Dùng lợi thế đúng lúc khi bị bức trên không là không tiếp xúc cũng không tách ly, giả vờ tiếp cận, đây là phản ứng nhạy cảm cao độ trong chiến đấu thực tế, rất cần trong thực chiến.

(2). Tránh không chờ tấn công, nhìn và chuẩn bị chỗ sơ hở.

Khi địch tấn công ta sẽ để lộ sơ hở ở hạ bộ, hạ âm... những chỗ yếu không phòng bị, đây là những chỗ sơ hở truyền thống. Khi địch thủ bắt đầu tấn công, ta phải trấn tĩnh, tự nhiên, phát hiện sơ hở kịp thời và chính xác, nhanh chóng nắm bắt thời cơ, tấn công thêm một cách kịch liệt.

(3). Động tác vững tin, can đảm xuất kích.

Khi địch thủ tấn công mãnh liệt trước mặt, ta cần phải dũng cảm chiến đấu, có lòng tin quyết thắng, can đảm ra đòn. Tuyệt đối không thể trốn tránh một cách tiêu cực, như thế địch thủ sẽ càng tấn công mãnh liệt hơn vì cho rằng ta nhát gan. Ta cần phải hiểu được một nguyên lý là chỉ khi

địch tấn công ta mới để lộ ra sơ hở, ta phải tấn công địch thủ mới mong có được cơ hội thắng lợi, khi địch thủ mãnh liệt tấn công ta, ta lập tức ra đòn vào chỗ sơ hở của địch thủ. Lúc này hai bên đang tiến về phía trước, lực tấn công như nhau, càng tăng thêm hiệu quả của đòn thế này.

## 2. Hoàng mãng bài vĩ

Đòn chân này tấn công vào ức của địch thủ. Khi dùng đòn này tấn công địch thủ ta phải nghiêng người, chân đá từ ngoài vào trong, tấn công từ sau ra phía trước, gọi là “bãi vĩ”. “khi đối đầu với địch thủ ta phải có ý tấn công trước”; “nhìn thấy và định hướng đi, phá vỡ đòn thổ tín”. Khi dùng đòn chân để phá vỡ đòn “độc xà thổ tín” trong chiến đấu thực tế, ta phải chủ động tấn công. Chân trong bàn chân này được xem là “xà quyền” trong ngũ quyền, “hoàng mãng bãi vĩ” là đòn chân cơ bản trong chiến đấu thực tế.

Địch thủ dùng quyền tấn công về phía trước mặt ta, sau đó dùng đòn chân “độc xà thổ tín” tiếp tục tấn công ta. Ta hơi nghiêng người, dùng thế đốn ngồi ngã ra sau nghiêng bên trái (phải). Hình 4

Tiếp theo thế tấn công trên, dùng tay đánh để đánh lạc hướng địch, sau đó lập tức dùng chân sau quét một góc 90° đá địch thủ, cạnh bàn chân hướng thẳng về phía trước, hướng về phía trong rồi đá thẳng vào ức của địch thủ. Hình 5.

Sau khi địch thủ bị ta đá, ta tiếp tục dùng quyền tấn công thêm, đẩy địch ra. Hình 6.





H.4



H.5



H.6

*Động tác yếu lĩnh:*

(1). Trước khi tấn công bằng chân, cần phải nắm rõ chỗ sơ hở của địch thủ nơi vùng ức, phải tính toán hướng đi của chân đá, chân tấn công của ta không thể để trúng vào chân của địch thủ vì nếu trúng thì đòn đá chân này hoàn toàn thất bại. Sau khi đá trúng, nếu chân của hai bên đều cùng tiến về phía trước, thế tấn công bị phá, như vậy cả hai đều bị trúng thương.

(2). Như hình 4 đã chỉ ra, khi địch thủ tấn công ta thân người hơi nghiêng, vì địch thủ chủ động tấn công, nên tốc độ tiến về phía trước nhanh, nếu ta dùng chân đá trực tiếp vào địch thủ cũng có thể được, nhưng nhất thiết phải nhanh hơn địch thủ.

(3). Khi thân người hơi nghiêng, ta lợi dụng lực xoay của thân người để phát ra lực chân mạnh hơn. Sau khi địch thủ bị tấn công, ta cũng lợi dụng lực xoay của thân người để dùng quyền ngang tiếp tục tấn công địch thủ.

(4). Dùng quyền cước trước tấn công địch thủ.

*Điểm quan trọng cần chú ý:*

(1). Thế tấn công phải mạnh, dẫn dụ trên không phải khéo léo.

Khi dùng hoành mãng bãi vĩ trong chiến đấu thực tế, thường hay xuất hiện động tác "vuốt tay", người vuốt tay thường không chặn lại, cũng không hạn chế động tác này, vì đây là dùng thân để dẫn dụ thế tấn công của địch thủ, dùng đòn tay một cách khéo léo, dùng hết sức mạnh của tay, không được qua loa, cách thức giống như tấn công thật sự, như thế mới dẫn dụ được địch thủ.

(2). Đá trúng vào ức địch, dùng quyền ngang đẩy địch thủ ra:

Huyệt ở ức tuy yếu nhưng cũng không có hiệu quả tấn



công bằng hạ âm, sau khi địch thủ bị tấn công, thường luôn muốn nghỉ ngơi, ta lập tức tiến lên dùng quyền ngang đẩy địch thủ ngã. Đây là thế tấn công kết hợp quyền cước, môn phái này không nghiên cứu kỹ thế tấn công kết hợp này, chúng tôi sẽ giới thiệu kỹ hơn ở phần khác.

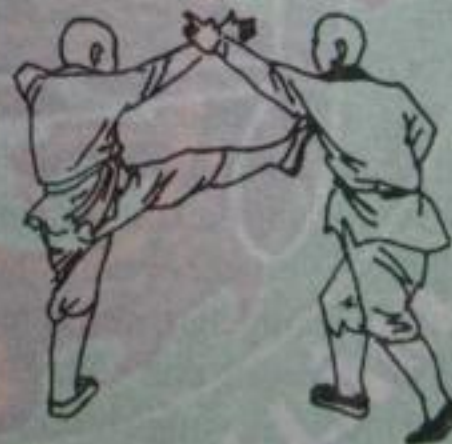
### 3. Phượng hoàng triển sí: (phượng hoàng tung cánh).

Đòn này tấn công vào phần giữa huyết tuyết quyền và huyết phúc ai. Khi thực hiện động tác dùng cánh một bàn tay và chân, giống như phụng hoàng tung cánh, nên mới có tên gọi là phượng hoàng triển sí. Khi ta tấn công địch thủ, dùng kỹ thuật sở trường, khi chiến đấu thực tế phản ứng phải mau lẹ, không nhất định ra đòn vào một thời điểm nào, luôn phải thăm dò phản ứng tay của địch thủ. Việc này cũng giống như hỏa lực trinh sát của quân đội khi đánh trận. Chiêu phụng hoàng cất cánh chính là có tác dụng này. Khi đối đầu với địch thủ, địch thủ cũng dùng động tác để thử phản ứng của ta, không tùy tiện tấn công ta, ta chỉ bị địch thủ thăm dò, hơn nữa địch thủ cũng không biết ta cũng đang thăm dò địch thủ nên tấn công một cách mù quáng, lúc này ta dùng chiêu "phụng hoàng tung cánh". Đặc điểm của đòn này là linh hoạt, chuyển động nhẹ nhàng, khiến đối thủ không đoán được, đòn chân này là đòn cơ bản trong chiến đấu thực tế.

Khi đối đầu với địch thủ, địch thủ dùng nhiều cách để thăm dò hư thực của ta, Hình 7. Tiếp theo thế tấn công trên, ta dùng thế chống đỡ giả, dùng quyền đâm lên trên, dùng nhanh chiêu "phụng hoàng tung cánh", đánh vào điểm yếu giữa hai huyết tuyết quyền và phúc ai của địch thủ. Hình 8. Về sau có thể dùng nhiều đòn biến hóa, tấn công mãnh liệt bằng quyền thế. Hình 9.



H.7



H.8



H.9



*Động tác yếu linh:*

(1). Khi dùng đòn "phụng hoàng tung cánh" thân người phải thẳng, bình tĩnh, trạng thái tinh thần ổn định, động tác tự nhiên. Khiến cho địch thủ không thể thăm dò ta.

(2). Đánh địch thủ trên không phải chính xác, không thể để địch thăm dò ra được hư thực của ta để rồi tấn công trước.

(3). Có thể dùng đòn "phụng hoàng tung cánh" nhiều lần và liên tục. Cần phải nhanh và kịp thời, lúc mạnh lúc nhẹ, không thể khô khan cứng nhắc.

(4). Khi tấn công, dùng mũi chân đá địch thủ, chuyển động nhanh nhẹn, bất ngờ và lực phát kinh mạnh.

*Điểm quan trọng cần chú ý:*

(1). Tấn công vào phần nào của địch thủ phải xác định chính xác.

Tấn công bằng tay vào huyết tuyết quyền một cách bất ngờ khiến cho đối phương bị đau nửa thân, mặt tái đi, cả người lạnh toát, mồ hôi đầm đìa. Tấn công bằng chân vào huyết phúc ai, làm cho đối thủ bị đau ở tim phổi, thổ máu, khó thở, khí tắt dẫn trọng thương. Giải phẫu cơ thể con người cho thấy gan, phổi, tim, thận đều quan trọng đối với khí quản, tuy bề ngoài có xương bảo vệ, nhưng bản thân khung xương cũng là một trong những điểm yếu khi bị tấn công. Vì vậy, hai bên đều phải tăng cường phòng ngự, nên chiêu "phụng hoàng tung cánh" dùng để tấn công chỗ này. Cho nên lúc bình thường yêu cầu phải lưu ý các vùng cho chính xác, để khi tấn công không bị nhầm lẫn.

(2). Phụng hoàng tung cánh, cần phải dài và nhọn:

Đòn này dùng mũi bàn chân để tấn công, nên điểm quan trọng cần chú ý là cần phải "dài" và "nhọn", có hai đặc điểm này tấn công mới đạt được hiệu quả. Vì vậy điều quan trọng là cần chú ý luyện tập độ cứng nhọn của

bàn chân, tránh không làm mình bị tổn thương. Phụng hoàng tung cánh chủ yếu để thử các thế đánh của địch thủ, luôn luôn dùng vào giai đoạn mới bắt đầu trận đấu, cho nên, một khi bị trúng thương, sẽ bị ảnh hưởng đến các đòn thế sau này, và dẫn đến thất bại. Nếu mũi bàn chân không đủ lực thì khi chiến đấu thực tế ta nên dùng quyền cước thì tốt hơn.

(3). Tiếp tục tấn công, có chủ định sẵn:

Khi sử dụng đòn chân này, điểm quan trọng cần chú ý tiếp tục tung thêm nhiều đòn tấn công khác, có thể dùng quyền đâm vào địch thủ.

**4. Dã mã đàn đề:**

Đòn này chuyên dùng để đá nghiêng tấn công vào lồng ngực địch thủ. Trong quá trình ra đòn này, một đầu giống như con ngựa hoang, đá bên phải rồi lại đá sang trái, phóng như nước đại, hất lung tung, nên mới có tên gọi này. Khi chiến đấu thực tế, dùng đòn dã mã đàn đề, làm thay đổi trọng tâm của địch thủ, phân tán mục tiêu công kích của địch thủ, dụ địch thủ để lộ sơ hở sau đó ta tấn công mãnh liệt. Khi độ sức quyết liệt, chúng ta luôn gặp những đối thủ mạnh hơn. Đối với những đối thủ này, ta phải dùng lực mạnh nhất, chiều cao, sự mê hoặc, cơ bắp để can đảm tấn công địch thủ, không xem trọng phòng thủ, hơn nữa tấn công phải nhanh và linh hoạt, liên tục tấn công, khi gặp đối thủ như vậy, ta có thể dùng đòn "dã mã đàn đề" để tấn công. Đây là đòn đá cơ bản trong chiến đấu thực tế.

Tấn công mãnh liệt kết hợp quyền cước, ta dùng bộ pháp nghiêng lùi. Hình 10.

Đón nhận đòn tấn công của địch thủ, ta giả vờ tấn công phía trên, tung cước, dùng dã mã đàn đề tấn công vào chỗ hở ở ngực địch thủ. Hình 11.



Trong tình huống này địch thủ sẽ có hai tư thế này đều sẽ, và trong các tư thế bị đã mã đàn để đánh trúng, Hình 12.



H.10



H.12



H.11

Thứ nhất, địch thủ tấn công trực diện ta, ta tấn công vào lồng ngực địch thủ.

Thứ hai, địch thủ nghiêng người né tránh, như thế sẽ trúng vào huyết phúc ai.

*Động tác yếu lĩnh:*

- (1). "Đàn" trong "dã mã đàn đề", nhìn vào là biết ngay, đó chính là công kích, đá một cách bất ngờ và phát kinh.
- (2). Khi đá thân người và chân đều phải vươn dài ra.
- (3). Khi địch thủ tấn công ta, tốc độ tiến về phía trước rất nhanh, ta ứng phó bằng cách di chuyển linh hoạt, động tác nhất định phải nhanh.



(4). Khi ra đòn, động tác phải “đồng bộ” với đòn tấn công của địch thủ. Nếu trước một địch thủ quá mạnh, ta ra đòn quá trễ hay quá sớm sẽ bị tấn công cho đến khi bại trận. Chỉ có dùng đòn dã mã đàn để một cách “đồng bộ” mới mong phát huy được tác dụng.

(5). Đòn chân này dùng kết hợp quyền cước tấn công địch thủ.

*Điểm quan trọng cần chú ý:*

(1). Phải thay đổi chiến thuật, động tác nhanh mạnh mẽ.

Bộ pháp nghiêng lùi, bức địch thủ phải tấn công mạnh mẽ, ngoài việc “đồng bộ” tấn công nhanh, thân pháp tấn công cũng phải mạnh mẽ.

(2). Bộ pháp phối hợp, chuyển sang nhiều chiêu thức khác:

Kim cương thiên tự nhiên môn rất chú trọng bộ pháp, “tấn công phòng thủ tiến lùi tất cả đều dùng bộ pháp”, cần nghiên cứu kỹ 28 đường đi của bộ pháp, khi vận hành vừa đúng cũng tương ứng với đường đi chuyển của 28 chòm sao.

(3). Thấp người tấn công, biến hóa khôn lường;

Dã mã đàn để, tư thế thấp người để tấn công, khi tung đòn đá điểm quan trọng cần chú ý là xoay người đá thêm vào, có chủ định sẵn.

### 5. Độc xà quyền thiết: rắn độc cuốn lưỡi.

Đòn đá này chọn tấn công vào huyệt trung tuyệt, trong khi chiến đấu thực tế, địch thủ mạnh hơn ta, bất ngờ tấn công đến, tung ra quyền cước, tấn công nhanh như vũ bão trước mặt ta, khiến cho ta cảm thấy bị uy hiếp không có cách nào chống đỡ, ta tránh người sang phải (trái), khiến địch thủ đánh hụt, đồng thời dồn sức mạnh vào cánh tay, co tay lại tấn công, đồng thời cũng tung cước, đá nghiêng

đến trước mặt địch thủ, tấn công vào huyệt “trung tuyệt”. Vì đòn đá chân này dùng để tấn công địch thủ sau khi co tay tung quyền nên được gọi là “độc xà cuốn lưỡi”.

Trên cơ bản ta và địch thủ ở thế cân bằng nhưng địch tập kích nhanh tấn công ta mãnh liệt, ta né sang trái (phải). Hình 13.

Tiếp theo ta dùng hai tay bảo vệ ở phần bụng, tấn công phần thượng bàn của địch thủ, tung đòn độc xà cuốn lưỡi, đánh vào huyệt “trung tuyệt”. Hình 14.

Địch thủ bị trúng đòn ngã về phía sau, ta thừa thế phản kích. Hình 15.

*Động tác yếu lĩnh:*

(1). Đòn pháp này ta dùng quyền trước dùng cước sau để tấn công địch thủ.

(2). Ta phải né tránh đúng lúc.

(3). Sau khi né ta phải liên tục tung cước, khi ra đòn mắt phải chú ý vào chỗ sơ hở ở huyệt “trung tuyệt” của địch thủ.

*Điểm quan trọng cần chú ý:*

(1). Né và tấn công phải cùng lúc, đặc biệt điểm quan trọng cần chú ý là né.

Độc xà cuốn lưỡi: quan trọng là né thân người ra, tránh trúng đòn của địch thủ trước, có thể né được hay không còn phải xem vào hiệu quả của đòn cước này, đây là mấu chốt để vận dụng.

(2). Thân né chân cố định, hạ bàn không di chuyển.

Khi dùng đòn chân này để né, bộ pháp không được chuyển động, phản công lại địch thủ trong chớp mắt.

(3). Bảo vệ phần giữa không được lơ là.

Thân hình tuy né thế tấn công của địch thủ nhưng hai tay phải bảo vệ trung bộ, và phần hông.



yếu của trung bàn. Thượng bàn cũng cần phải được bảo vệ, co tay để đánh địch thủ cần phải phát kinh, làm cho địch ít biến hóa, như vậy đòn cuốn lưỡi mới có hiệu quả.



H.13-14-15

## 6. Đòn câu côn luân

Đòn đá này là đòn đá rất phổ biến. Dùng kết hợp nhiều đòn đá để tấn công vào huyết côn luân của địch thủ, nên mới có tên này, đòn đá này rất thường thấy trong tất cả các môn phái võ thuật. Nhưng trong chiến đấu thực tế cần phải vận dụng tốt và để vận dụng một cách có hiệu quả đòn này, thì thật không dễ chút nào. Vì vậy trong quá trình chiến đấu, cần phải nắm được hình thức tung cước kịp thời kịp lúc mới thu được kết quả.

Địch dùng quyền ngang tấn công phía trước mặt hoặc đâm thẳng vào ta, ta xoay người né tránh, Hình 16-a,b

Tiếp theo ta dùng hai tay đánh vào vai, cổ địch thủ. Đồng thời trong nhiều cú đá liên tiếp vào huyết côn luân của thủ kiến hấn ngã quy. Hình 17.

*Động tác yếu lĩnh :*

- (1). Dùng mắt cá chân tấn công vào huyết "côn luân".
- (2). Dùng tay phải chính xác.
- (3). Thực hiện các đòn đá chân và quyền phải cùng lúc. Phương hướng phải tương phản.
- (4). Sau khi né tránh đòn tấn công của địch thủ, không thể ngửa mặt ra sau quá, nếu không ta không có cách nào dùng quyền đánh vào vai địch thủ.
- (5). Sau khi né người, lập tức dùng quyền tung cước, không thể chậm trễ, nếu không sẽ mất thời cơ.

*Điểm quan trọng cần chú ý :*

- (1). Khi dùng quyền tung cước, thân người hơi nghiêng. Nghiêng người đối phó với địch thủ là một nguyên tắc thông thường nhưng môn phái này chú trọng cách đối phó tự nhiên trong khi chiến đấu quyết liệt cho nên không nhất thiết phải nghiêng người nhưng các đòn tấn công phải có hiệu quả cao.



Dựa theo động tác này mà nói thì việc nghiêng người đối phó với địch thủ có thể cũng được thực hiện tương đối dễ dàng.



H.16 -1&amp;2



H.17

(2). Tấn công vào huyết côn luân chân sẽ bị tê.

Khi đá liên tiếp cần phải đá chính xác vào huyết. Sau khi huyết côn luân bị trúng đòn, địch thủ sẽ thấy đau vô cùng, chân bị co giật, thậm chí cả chân bị tê liệt. Nhưng mục đích cuối cùng của đòn đá này là làm địch thủ ngã nhào, nên cần phải có một kỹ thuật nhất định. Vì vậy khi luyện tập đòn đá này cần phải tập nhiều lần cho đến khi chân và tay kết hợp nhịp nhàng với nhau.

(3). Dùng tay đấm vào vai địch thủ, mượn sức để ra sức

Khi đánh vào vai và cổ của địch thì cũng là một dạng thay đổi sức, mà không phải là dùng sức để tấn công, khi dùng sức để nắm địch, nhất định phải nắm chặt không được dùng sức quá ít.

### 7. Nghiêng diện đoạn thoái :

Dùng đòn pháp này để tấn công vào hạ bàn, tấn công vào xương ống chân địch thủ. Mức độ công kích của đòn pháp này tương đối thấp, vì khi xuất kích chúng ta trong thu chân về ngay, nhìn qua thì không thấy đòn pháp nào tung ra thời gian dài, nên mới có tên gọi này. Mức độ tấn công thấp, tính nguy hiểm ít nhưng rất nhiều người vẫn vui lòng chọn dùng đòn pháp này. Trong chiến đấu thực tế ta không biết rõ địch thủ có thể dùng đoạn thoái, để thăm dò năng lực của địch, gặp phải địch thủ mạnh hơn ta, luôn tấn công ta, ta cũng có thể dùng đòn pháp này ngăn cản có hiệu quả thể tấn công của địch thủ. Vì vậy đòn pháp này là một trong những đòn pháp cơ bản trong chiến đấu thực tế.

Khi đối đầu với địch thủ, hai bên cúi người tấn công. Hình 18.

Khi địch thủ muốn dùng chân tấn công ta, ta cũng tấn công vào huyết "tam âm giáo" ở xương ống chân, để ngăn cản địch. Hình 19.





H.18



H.19

*Động tác yếu lĩnh :*

(1). Dùng quyền cước này tấn công vào hai bộ phận của địch thủ. Có thể phân biệt dùng cước trước quyền sau hoặc quyền trước cước sau, trong nhiều tình thế thực chiến khác nhau, ta còn phân biệt sử dụng.

(2). Khi dùng đoạn thoái để tấn công, cần phải dùng sức tấn công phía trước mặt.

(3). Dùng lực phải bất ngờ, khi ra đòn phải chính xác không được do dự.

*Điểm quan trọng cần chú ý :*

(1). Đoạn thoái không ngắn, hiệu quả cao.

Tên của đoạn thoái là ngắn nhưng kỹ thực khi đá lại không ngắn, khi xuất kích và đá trúng mục tiêu thời gian rất ngắn, thân trên cố gắng né ra sau nhưng chân thì cố gắng vươn dài ra dùng lực đá thẳng tới, cố gắng ngăn cản thế tấn công của địch thủ với cự ly gần nhất. Dựa vào đặc điểm này cùng lúc với các đòn chân khác, cố gắng tiến tới nguyên tắc tương phản để tấn công địch thủ.

(2). Chính xác, hiểm, độc, đá trúng vào xương.

Đường tấn công của đòn pháp đoạn thoái tương đối ngắn, có thể tấn công kín đáo, khi thực chiến dễ dàng đạt được nhưng yêu cầu phải chính xác. Nếu không chính xác thì không thể bàn đến tính hiểm, tiêu chí của chữ "hiểm" của đoạn thoái là xương ống chân. Khi đá trực tiếp vào huyết "tam dương giao" ở xương ống chân, nếu nhẹ thì người bị đá sẽ bị đau do máu chảy không thông, nếu nặng thì xương có thể gãy, ngã quỵ xuống.

(3). Né người tung đòn, công thủ nhip nhàng.

Thân trên đổ ra sau có hai tác dụng : chân có thể vươn dài, có thể chiến đấu ở cự ly xa; thân trên có thể né được thế tấn công trên không của địch thủ.



Vì vậy việc ra đòn và né người ra sau phải nhịp nhàng, thống nhất.

(4). Tiếp tục tấn công, chiếm ưu thế trước.

Nếu đòn đoản thoái đầu tiên thành công, có thể sử dụng tiếp, ta liên tiếp tấn công dồn lên đối phương, cho đến khi địch thủ bị thương.

(5). Phối hợp sử dụng, kín như bưng

Có thể phối hợp sử dụng đoản thoái và các đòn pháp khác liên tiếp tấn công địch. Vì có lợi trong khi tấn công nên ta cố ý tiếp tục dùng nhiều chiêu thức khác để tấn công địch, quyết không để sơ hở, tất cả kín như bưng không có chỗ hở. Điều quan trọng nhất là phải đột nhiên tấn công địch thủ, dùng chân cao để phản công.

### 8. Độc xà xuyên thoái

Đòn pháp này thường tấn công vào mắt địch thủ, tấn công vào phần trung bàn của địch, đòn pháp này có tính công kích trong thực chiến. Khi tấn công trong nhiều tình thế hoàn toàn không có quyền pháp yểm hộ hoặc có quyền pháp yểm hộ, chỉ dùng cước, đá trực tiếp vào trung bàn. Đòn pháp này rất linh hoạt giống như rắn đang bò, thường dùng để thăm dò địch thủ. Tác dụng là công kích phản ứng chậm rãi của địch thủ, là đòn pháp cơ bản trong thực chiến.

Khi đối đầu với địch thủ ta phải dự tính chiêu thức, khi thăm dò phản ứng của địch thủ, nhưng chưa biết rõ địch thủ yếu hơn hay mạnh hơn ta, ta không thể tấn công mà phải dùng quyền trước để tấn công địch thủ. Hình 20.

Tiếp theo mặc cho dù địch biến hóa dùng nhiều chiêu thức như đốn, lùi, di chuyển, tấn công, ta vẫn dùng đòn pháp độc xà xuyên để tấn công nghiêng vào địch thủ, hình 21. Sau khi địch thủ bị trúng đòn ta tiếp tục tấn công địch thủ. Hình 22.



H.20-21



H.22



*Động tác yếu lĩnh :*

- (1). Dùng cước trước quyền sau để tấn công địch thủ.
- (2). Khi thực hiện động tác, thân người phải xoay vòng, không được lơ là.
- (3). Sau khi tung đòn đá địch thủ bất kể là trúng hay không trúng, ta lập tức thu chân về, tiếp tục chiêu thức khác.
- (4). Khi tấn công, động tác phải bất ngờ và mạnh.

*Điểm quan trọng cần chú ý :*

- (1). Tấn công đệm bằng bộ, tăng thêm mức độ "xa".  
 Khi tấn công bằng chân, sẽ có hai tình huống, một là tấn công xa bằng chân, tùy thế mà phát ra, không nhất thiết phải tiến lên phía trước. Hai là đệm thêm bộ, tăng cường mức độ "xa", khi địch thủ lùi, di chuyển ta cần phải thăm dò thế tấn công của địch thủ.

- (2). Thế tấn công nhanh mạnh mẽ, quyền pháp phải mạnh. Khi tấn công cước trước phải liên tục phát ra, lực phát nhất định phải mạnh, phản kích đánh bại địch thủ.

**9. Bạch điều thân lưng (bạch điều đuổi lưng).**

Đòn pháp này dùng để tấn công vào phần lưng của địch thủ, khi thực hiện động tác, phải xoay người, nghiêng chân sau tấn công, giống như chim điêu đuổi lưng. Đây là một trong những đòn đá chân cơ bản trong thực chiến.

Địch thủ mãnh liệt tấn công ta, ta nghiêng người đứng trên một chân, né thế tấn công của địch thủ. Hình 23.

Tiếp theo địch thủ tiếp tục tấn công ta, ta đuổi chân về phía trước, xoay người, đá vào huyết trên lưng của địch. Hình 24.

Địch thủ bị trúng đòn ngã xuống ta vẫn tiếp tục tấn công vào địch thủ. Hình 25.



H.23-24-25



**Động tác yếu lĩnh:**

- (1). Nghiêng người đứng trên một chân, dự địch thủ xoay người, không nhất thiết phải di chuyển với cự ly xa, chỉ cần cự ly thích hợp để tấn công phía trước địch thủ.
- (2). Duỗi chân đá nghiêng về phía trước địch thủ, cần phải tiến về phía trước một bộ.
- (3). Xoay người phải nhịp nhàng.
- (4). Dùng chân sau để tấn công địch thủ.
- (5). Đá chính xác vào lưng, tấn công nhanh, không được chậm trễ.

**Điểm quan trọng cần chú ý:**

- (1). Lui ra sau tấn công nghiêng phải cùng lúc.  
Lui ra sau và tấn công nghiêng, là một động tác di chuyển, cần phải thực hiện liên tục, dự địch thủ xoay người để tấn công địch thủ.
- (2). Ngã ra sau tấn công, di chuyển lưng dùng sức.  
Khi dùng sức tấn công, mấu chốt là phải lợi dụng thế xoay người để tấn công địch.
- (3). Tính bất ngờ và thương lệ cùng xảy ra, không đoán được.  
Động tác này tấn công một cách bất ngờ, dựa vào thế xoay người để tấn công chính diện, như vậy mới không gặp nguy hiểm trong chiến đấu thực tế.

**10. Báo tử tiền vĩ:**

Đòn pháp này tấn công vào âm bộ của địch thủ, đòn pháp này có tính tuyệt diệu xoay người, cúi người, như bản tính hung dữ không do dự của con báo nên đòn pháp có tên này. Tại sao gọi là tuyệt diệu? Khi bị địch thủ tấn công mãnh liệt, ép ta, khi không còn cách nào, đột nhiên ta dùng đòn phản kích có hiệu quả, thì gọi là tuyệt diệu. Đòn pháp này dùng để đối phó với địch thủ mạnh hơn hoặc địch thủ bất ngờ dùng quyền cước phối hợp tấn công

vào trước mặt ta.

Địch thủ bất ngờ đâm quyền vào mặt ta, ta thất thế lùi về phía sau, nhất thời không còn đường để lui, không có cách nào di chuyển được hình thế. Hình 26.

Ta lợi dụng cơ hội ngã người ra phía sau, xoay người cúi xuống, dùng chân sau đá vào âm bộ địch thủ. Hình 27.

Địch thủ bị trúng đòn ngã xuống đất, ta thừa kế xoay người tiếp tục tấn công. Hình 28.



H.26-27-28



*Động tác yếu lĩnh:*

- (1). Xoay người phải nhanh, khi cúi người mắt phải nhìn vào mục tiêu.
- (2). Dùng cước sau quyền trước để tấn công địch thủ.
- (3). Sau khi xoay người, lập tức đá ngay, không được chậm trễ.
- (4). Xoay người, tung đòn đá, rồi lại xoay người phản kích phải nhịp nhàng, thống nhất.

*Chú ý:*

(1). Địch thủ bất ngờ tiến tới, ta phải bình tĩnh ứng biến. Thế địch thủ mạnh hơn, ta phải bình tĩnh "tâm phải tĩnh, khí phải trầm" không được hoảng hốt, bình tĩnh chiến đấu dù địch thủ mạnh hơn cũng phải ngấm đúng vào chỗ sơ hở của địch thủ.

(2). Xoay người, báo quét đuôi.

Xoay người và tung đòn đá phải thực hiện cùng lúc, động tác càng bất ngờ, mạnh càng có hiệu quả.

(3). Địch thủ bị trúng đòn, không thể chậm trễ.

Trong quá trình thực hiện động tác, vì địch thủ cũng tấn công nhanh ở phía ta nên có thể bị trúng đòn nhưng ta đã ngấm trúng vào chỗ sơ hở phần hạ âm của địch thủ để tấn công, không thể chậm trễ, ta chuyển bại thành thắng.

### 11. La hán đàn đề

Đòn pháp này tấn công vào phần hạ bàn. Khi luyện tập đòn đá chân đơn của đòn pháp này, ta đá vào miếng đá nhỏ, nên có tên gọi này. Khi sử dụng trong thực chiến, động tác này có khác biệt so với động tác đảo cầu côn luân. Đảo cầu côn luân dùng mặt nghiêng chân sau để đá, đá trúng vào huyết côn luân, còn la hán đàn đề là một bộ pháp nhỏ tấn công địch thủ đúng thời cơ, đá vào trước mặt địch thủ, đá thẳng vào huyết giải khe, hai tay tấn đấm vào

lưng địch, làm cho địch ngã về phía trước, đó là thuận thế tấn công địch, khi sử dụng đòn pháp này, yêu cầu phải có kỹ xảo và kinh nghiệm thuật chiến mới đạt hiệu quả cao.

Địch dùng quyền tấn công vào quyền bên trái (phải), ta dùng bộ pháp thấp người, quay người qua bên trái (phải) địch, dùng quyền trái (phải) chặn tay địch, sau đó lùi kéo. Hình 29. Tiếp theo lập tức dùng chân trái (phải) đá vào mắt cá chân địch, đồng thời dùng quyền trái (phải) tiếp tục lùi kéo địch, liên tiếp thay đổi tay, dùng hai tay đấm vào lưng địch khiến địch ngã xuống. Hình 30.



H.29-30



**Động tác yếu linh:**

(1). Địch thủ tiến tới, ta lùi, đá phía dưới, lôi kéo phía trên địch thủ.

Khi địch thủ tấn công ta, ta phải lùi về sau, bộ pháp phải thành thạo, lôi kéo phải kiên quyết, nhanh. Lôi kéo phía trên và đá phía dưới phải nhịp nhàng.

(2). Giả vờ đá trên không, tùy chiêu mà biến chiêu.

Giả vờ lôi kéo trên không, địch thủ né những cú đá trên không, ta tùy cơ ứng biến, dùng nhiều chiêu thức khác để tấn công, để tránh thất bại, sau khi dùng đòn la hán đàn để ta có thể liên tiếp dùng nhiều động tác khác để tấn công.

**12. Hắc hổ tiến vĩ:**

Đòn pháp này chuyên tấn công vào tử huyệt của địch thủ với tính năng di chuyển nghiêng về sau. Đòn pháp này trong chiến đấu thực tế liên tục dùng nhiều cú đá hậu, sau đó di chuyển bộ pháp tiến về phía trước, rồi lại nhảy lên như mãnh hổ, nên mới có tên gọi này. Khi địch thủ mạnh hơn ta, lực mạnh, nhưng không có đủ kinh nghiệm, vận dụng đòn pháp này, tương đối có hiệu quả. Hơn nữa luôn luôn tấn công để giành thắng lợi, đây là đòn pháp có tính du chuyển trong chiến đấu thực tế.

Địch thủ dùng quyền tập trung tấn công mãnh liệt vào thượng bàn ta, hơn nữa bộ pháp cũng tiến nhanh về ta, nghiêng chân về bên trái (phải), sau đó chuyển người sang trái (phải), né tránh thế đánh của địch thủ, Hình 31.



H.31

Tiếp theo, ta lập tức dùng thượng bộ tấn công nghiêng về bên phải (trái) địch, thân người trên đứng ở tư thế thấp, sau đó tung chân đá nghiêng, đá vào mệnh môn địch thủ. Địch thủ vẫn tiếp tục tiến lên nhanh như lúc trước, vẫn chưa xoay người, nhất định mệnh môn sẽ không di chuyển. Địch thủ tương đối linh hoạt, nhạy cảm, tiến lên xoay người sang trái (phải), nhất định sẽ bị trúng vào huyệt thần khuyết. Hình 32(a-b).





H.32 -1&2

**Động tác yếu linh:**

(1). Chân đá sau phải nhanh, tiếp theo di chuyển ra sau địch thủ, bộ pháp phải thống nhất, không được lộn xộn.

(2). Khi tung chân đá không được đá ở tư thế cao, phòng ngừa địch thủ phản công lại.

(3). Toàn bộ các động tác tiến lùi cần phải nhịp nhàng liên tục với nhau, không thể phân thành hai động tác.

(4). Cần tấn công bằng quyền trước cước sau.

**Điểm quan trọng cần chú ý:**

(1). Tiến vĩ phải xa nhau, tùy trường hợp mà di chuyển.

Chân đá sau và nghiêng để tiến lên hay lùi là nhằm vào huyết mệnh môn của địch thủ, cho nên toàn bộ các bộ pháp di chuyển phải thống nhất thành thạo.

(2). Địch thủ tấn công trực tiếp, bộ pháp linh hoạt, nhạy cảm.

Đòn pháp này chỉ dùng khi địch thủ tấn công trực tiếp, không có hiệu quả khi địch thủ di chuyển, người có ít kinh nghiệm thực chiến có thể dùng đòn pháp này, thử nhiều lần sẽ có nhiều kinh nghiệm, rất có hiệu quả.

(3). Ra đòn phải quyết đoán, bộ pháp phải linh hoạt, nhạy cảm.

Điều kiện cơ bản của đòn pháp này là phải lợi dụng lực nghiêng về sau. Vì thế, khi ra đòn phải quyết đoán, kịp thời, khi di chuyển thay đổi bộ pháp, tùy lúc mà tung ra cú đá tấn công địch thủ, di chuyển đến một vị trí tốt.

**13. Ác xà khoan tâm:**

Đòn pháp này chọn tấn công vào huyết thiên trung của địch thủ tuyệt chiêu khi di chuyển tấn công vào trung bàn của địch thủ. Khi ra đòn, chiêu thức như rún đang tiến đến, xoay người đá sau, liên tục tấn công rất hiểm ác nên mới có tên gọi này. Trong khi chiến đấu thực tế, luôn luôn gặp một đối thủ mạnh hơn, hơn nữa lại không tùy tiện tấn công ta. Vả lại địch thủ phòng thủ trên dưới, bộ pháp tiến nhanh, ta rơi vào tình thế bị dồn bức, không thể ra đòn được, lúc đó dùng đòn chân này để tiến lên tấn công, chuyển bại thành thắng.

Địch thủ tiến về phía trước dồn ta, ta lập tức tung quyền đâm thẳng vào mặt địch thủ, thủ thế để phản công. Hình 33.

Khi địch tấn công đến, ta lùi một bước dài, lập tức xoay người sang trái (phải), chân phải (trái) bước một bước dài để né thế tấn công của địch thủ, địch thủ liên tục tấn công tới, ta mượn thế xoay người trái (phải), tung ra cú đá trái, trúng vào huyết thần khuyết của địch thủ. Hình 34.

Xoay chuyển vào thế phản công, Hình 35.

**Động tác yếu linh:**

(1). Xoay người phải nhanh và nhịp nhàng.

(2). Tung chân phải nhanh, kiên quyết và kịp thời.

(3). Tấn công bằng quyền trước cước sau.

(4). Tấn công địch thủ, xoay người, đá sau, công kích địch thủ đều phải xuyên suốt với nhau.





H.33



H.34-35

Điểm quan trọng cần chú ý:

(1). Tấn công phải có căn cứ, khoan vào tâm phải có kỹ thuật. Có thể giả vờ tấn công địch thủ, khi địch phản công, ta lập tức xoay người đá vào địch thủ. Địch thủ không bị trúng đòn hoặc lùi ra sau kịp lúc, ta có thể xoay người đá tiếp giống như vậy.

(2). Thế xoay người phải liên tiếp với nhau.

Dùng thế xoay người có thể tung ra cú đá, với lực rất mạnh. Vì thế trước khi tung cú đá các động tác phải liên tiếp với nhau, mới có thể tấn công có hiệu quả nhất.

(3). Không được có chỗ hở, động tác phải rõ ràng.

Mấu chốt của việc dụ địch thủ tấn công là sẽ xuất hiện chỗ hở, nếu thấy địch thủ không tấn công, chỗ hở sẽ không lộ ra, địch nhất định sẽ thừa thế mà tấn công. Ngược lại, nếu địch thủ phát hiện ra ý đồ của ta, tự nhiên sẽ không bị mắc lừa.

#### 14. Nộ sư đà giải (sư tử đập mạnh).

Đòn pháp này chuyên tấn công vào khớp gối của địch thủ có tính đâm đập vào. Mạnh liệt hơn các chiêu thức khác, khí thế sôi sục như sư tử đang nổi giận nên mới có tên gọi này. Khi ta và địch thủ đối đầu nhau, địch thủ không tấn công tùy tiện, ta cũng không thể thăm dò được thực hư của địch thủ, có thể dùng đòn "nộ sư đà giải" để tấn công địch, thăm dò phản ứng của địch thủ. Khi địch thủ thăm dò ta, ta cũng có thể ra đòn bất ngờ, né thế của địch thủ, động tác phải dứt dõ, phản công địch thủ, đây là một trong những đòn pháp cần dùng trong thực chiến.

Địch thủ dùng quyền đâm thẳng vào mặt ta, thử phản ứng của ta, ta lập tức di chuyển nhanh bộ pháp nghiêng về bên trái (phải), ta ở vào trạng thái tấn công, địch cũng tấn công. Hình 36.



Tiếp theo, ta dùng cạnh ngoài bàn chân trái (phải), đá vào mặt nghiêng phía sau bên trái (phải) của địch thủ, địch thủ bị trúng đòn ở khớp xương gối mà ngã quỵ. Hình 37.



H.36



H.37

### *Động tác yếu lĩnh:*

- (1). Dùng cạnh ngoài bàn chân để tấn công.
- (2). Di chuyển chân không được do dự, nhanh và quyết đoán.
- (3). Khi tung cú đá phải chính xác, phát kinh bất ngờ.

### *Điểm quan trọng cần chú ý:*

- (1). Địch thủ tấn công, ta cũng tấn công, không được để mất cơ hội.

Khi chiến đấu thực tế, sẽ có cơ hội địch thủ tấn công và ta cũng tấn công, ta có thể lợi dụng tích cực thế này. Những người có ít kinh nghiệm thực chiến, khi địch thủ phát đòn tấn công, họ luôn lùi ra sau mà không lợi dụng cơ hội bao vây không gian chiến đấu của địch thủ để phản kích. Thắng bại trong chiến đấu thực tế, tùy thuộc vào việc có biết lợi dụng “không gian chiến đấu” để di chuyển nhanh chóng hay không. Khi đang giao chiến kịch liệt với nhau, có thể lợi dụng không gian chiến đấu, bất luận là công hay thủ, đều phải nhanh nhạy, linh hoạt, như thế thắng bại sẽ thấy rõ.

- (2). Hiểu thấu địch thủ, bảo vệ thượng bàn.

Khi ta di chuyển để tấn công trong lúc địch thủ cũng tiến tới, ta phải tập trung suy nghĩ cao độ. Đối với mỗi một động tác nhỏ của địch thủ, ta đều phải nhìn thấy rõ, hiểu được ý đồ của địch thủ, không được để mê hoặc bởi nhiều động tác giả của địch thủ, khi tiến lên nghiêng về phía trước, cần phải bảo vệ thượng bàn, việc bảo vệ này gồm có hai mặt: 1. Lực bảo vệ phải mang tính ngăn cản. 2. Dự tính được cự li thích hợp. Phải chuẩn bị phối hợp nhuần nhuyễn giữa hai phương pháp trên, tùy cơ mà ứng dụng.

- (3). Thân pháp như rắn, chân đá như sắt.

Khi dùng động tác nộ sư đà giải, khí thể mãnh liệt như sư tử đang nổi giận, thân pháp phải vững chắc như sơn thạch.



công trong chớp mắt, thân người phải cân bằng, chân vươn dài, cự li chiến đấu phải dài nhất. Yêu cầu chân, bộ, thân phải nhịp nhàng, một đá có thể thắng địch thủ.

### 15. Diều long tảo địa

Đòn pháp này chuyên tấn công vào khớp gối ở hạ bàn của địch thủ. Thế tấn công của đòn pháp này, như rồng đang quét đuôi nên mới có tên gọi này. Khi chiến đấu thực tế, địch dùng chân cao để tấn công ta, thế tấn công rất mãnh liệt, ta có thể dùng đòn pháp này.

Địch thủ dùng chân trái (phải) tấn công vào đầu ta. Hình 38.

Thân người di chuyển sang trái (phải), dùng nguyên tắc ta tấn công địch tấn công, tiến về phía trước nghiêng bên phải tấn công. Hình 39.



H.38-39

Tiếp theo, ta tùy cơ mà tung cước, đá vào khớp gối địch thủ. Địch thủ nhất định sẽ đổ nhào. Hình 40.



H.40

#### Động tác yếu lĩnh:

- (1). Mấu chốt là xoay người, xoay người phải nhanh, nhịp nhàng.
- (2). Nội dung chủ yếu của cú đá này là phải lợi dụng được thế xoay người.
- (3). Ra đòn phải chính xác.
- (4). Khi xoay người, cần phải bảo vệ trung bàn và thượng bàn.

#### Điểm quan trọng cần chú ý:

- (1). Dùng chân để phá đòn chân, động tác linh hoạt, kỳ lạ.
- Dùng cú đá mãnh liệt để phá giải thế tấn công bằng chân của địch thủ, là một trong những nguyên tắc thực chiến quan trọng trong Kim cang thiền tự nhiên môn. Kỹ



thuật đá là mấu chốt của kỹ thuật chiến đấu thực chiến và là sự khác biệt là ưu thế rõ rệt của võ thuật phương Đông so với võ thuật tây âu. Ngày nay, ở Nhật Bản và tây âu đã có những đòn chân của môn phái này, ví dụ như không thủ đạo, karatedo....., đó cũng là những biến thể của võ thuật Trung Quốc. Dùng đòn chân để phá giải đòn chân, cần phải có kỹ thuật tấn công.

(2). Dùng chân cao để công kích, phòng thủ khớp gối.

Địch thủ dùng chân cao để đá ta, ta xoay người để tấn công vào khớp gối địch, nhưng cũng phải đề phòng thể tấn công vào khớp gối ta của địch thủ. Vì thế, khi ta dùng điều long quét đất, nhất định phải phòng thủ phần trung bàn và thượng bàn.

(3). Chính xác nhịp nhàng, tốc độ tự nhiên.

Khi dùng đòn điều long quét đất, độ chính xác khi ra đòn là quan trọng nhất. Lực tấn công mạnh. Động tác nhịp nhàng và tốc độ tự nhiên có quan hệ mật thiết với nhau. Chỉ có tốc độ và sự tự nhiên mới có thể phát hết lực của cú đá, nếu không địch thủ tuy bị trúng thương nhưng cũng không có hiệu quả gì.

### 16. Hắc hùng đảo căn:

Đòn pháp này chuyên tấn công vào khớp xương chân của địch thủ, sự ngăn cản là đòn pháp cơ bản của chiêu này. Khi ra đòn nhất là khi thực hiện đòn đá chân đơn, hình dạng giống như một con gấu tiến về phía trước, nên có tên gọi này. "Đảo căn" là thuật ngữ chuyên dùng của các tay quyền khi tấn công vào mặt sau chân của địch. Cho nên, đòn pháp này là đòn pháp thường dùng.

Địch thủ thân người cao, lực mạnh, từng bước áp sát ta, ta không thể dự tính được đòn nào đánh phải lui về sau. Hình 41.

Ta bất ngờ đạp địch thủ, địch thủ bị đạp vào chân, đồng thời tung quyền đánh vào ngực địch, địch ngã nhào. Hình 42.



H.41



H.42



*Động tác yếu lĩnh:*

(1). Đạp về phía trước phải bất ngờ, đây là mấu chốt để thành công.

(2). Dùng chân sau đá vào chân địch thủ.

*Điểm quan trọng cần chú ý:*

(1). Nắm được chỗ sơ hở, né người tấn công.

Muốn đá vào phía sau chân địch thủ, khi tiến lên điều quan trọng là cần chú ý chỗ sơ hở, nếu không sẽ không tiến được. Né người tấn công là để tránh đòn tấn công bất ngờ và nghiêng người tấn công của địch thủ.

(2). Giả vờ tấn công trên nhưng thực ra ta tấn công dưới, ánh mắt đảo qua đảo lại nhẹ nhàng.

Muốn dùng đòn này thành công, cần phải đảo mắt qua lại nhẹ nhàng, phân tán sự tập trung cần chú ý của địch thủ, không thể dán chặt mắt vào phía sau chân địch thủ. Nếu cứ nhìn vào mục tiêu, động tác này sẽ không thành công được. Tóm lại, cần phải che giấu kín ý đồ của mình.

(3). Tấn công phía trên, đạp phía dưới, tâm phải vững.

Khi đạp dưới tấn công trên, tay và tâm phải vững, cần phải đạt đến mức độ "có động cũng như không động", "có tiến cũng như không tiến". Nếu không, địch thủ mạnh hơn ta, khi thu chân về có thể sẽ khiến người tấn công bị té nhào.

(4). Dùng ngón chân để công kích.

Khi tấn công địch thủ, địch thủ dường như co chân ra sau, lúc này ta tấn công vào ngón chân địch thủ, cũng rất có hiệu quả. Địch thủ bị sơ hở ở trung bàn, ta phối hợp đá vào vùng ngực địch thủ, hiệu quả càng cao hơn. Động tác này tương đối đơn giản, trong chiến đấu thực tế, có thể dùng để tấn công trước tiên vào địch thủ.

## 17. Tượng quân phiên mã:

Đòn pháp này dùng để tấn công vào huyết nhĩ môn của địch thủ. Khí thế của động tác giống như tư thế của một tướng quân đang lên lưng ngựa, nên mới có tên gọi này. Đây là đòn chân không thể thiếu trong tổ hợp đòn chân để tấn công địch thủ, hơn nữa khi phát đòn có thể trúng vào xương gối của địch thủ hoặc có thể biến hóa đá vào vị trí khác, mãnh liệt khác thường, luôn luôn dùng đòn chân này có thể đánh ngã được địch thủ.

Ta dùng quyền tấn công mãnh liệt vào địch thủ, địch thủ đón hậu đánh vào cánh tay trên, hoặc liên tiếp dùng quyền tấn công ta. Hình 43.

Tiếp theo, ta tùy cơ mà ra đòn chân "tượng quân phiên mã", dùng chân trái (phải) đá vào nhĩ môn địch thủ. Hình 44.



H.43-44



Địch thủ trúng đòn ngã ra sau, ta tiếp tục dùng quyền phải đâm địch thủ. Hình 45.



H.45

*Động tác yếu lĩnh:*

(1). Dùng quyền tấn công địch thủ tiếp theo đòn đá chân tương quân phiên mã, cần phải liên tục, ra đòn phải nhanh và phát ra lực mạnh.

(2). Dùng chân đá thẳng vào mặt địch thủ.

(3). Chân phải vươn dài ra.

(4). Thế đá phải mạnh, nhắm trên đá dưới, nhắm ngoài đá vào trong.

*Điểm quan trọng cần chú ý:*

**1. Đá nghiêng ra ngoài, ra đòn phải nhanh và quyết liệt.**

Trong chiến đấu thực tế, khi địch thủ tấn công ta, luôn luôn có nhiều ứng biến, hoặc là tiến hoặc là lùi, hoặc đi

chuyển, bất kể là thay đổi như thế nào, chỉ nhằm vào chỗ sơ hở ở huyết nhĩ môn của địch thủ, ta tung đòn ngay, ra đòn phải nhanh, kiên quyết, không được chậm trễ, như thế mới mong nắm bắt được cơ hội, mới có lực mạnh.

## **2. Phiêu hốt trăm kinh, trắc kích đạn bài**

Phiêu hốt yêu cầu chân giơ lên, phải linh hoạt, trăm kinh là đá ra phải có kinh, chỉ có linh hoạt thì tung đòn ra mới trúng. Trong chiến đấu thực tế, một khi trúng đòn thì địch thủ sẽ ngắt xiu. Cho nên, phải phát kinh thật mạnh. Trắc kích có nghĩa là chỉ phương hướng của đòn chân tung ra, đạn bài có nghĩa là tư thế khi tung ra đòn chân này, trắc kích đạn bài trong chiến đấu thực tế phải yêu cầu cao, xoay eo thật nhanh, các động tác phải phối hợp nhịp nhàng, rồi tung ra đòn này. Lúc này thân người trên nghiêng ra sau, chân vươn tới trước, như thế mới tăng được cự ly chiến đấu, đồng thời né được đòn của đối phương có thể phản kích, vào trung, thượng bàng của ta.

## **3. Dụ địch đánh tới, lập tức ứng biến**

Giả sử như địch thủ thực hiện động tác giả, dụ cho ta tung đòn đá vào mang tai, thì có 2 cách đánh như sau: Thứ nhất, dùng tốc độ để thắng địch, vẫn dùng đòn này để tấn công, tương kế tựu kế nhưng cần phải hoàn thành đòn chân này với tốc độ rất nhanh, địch thủ trúng đòn sẽ ngã xuống đất, thậm chí ngắt xiu; Thứ hai, Ta giở chân lên, địch thủ hiểu rõ ý ta, lập tức lùi ra sau, ta thu chân lại, dùng đầu gối thúc vào trung bàng của địch thủ, phóng người lên tấn công.



## 18. Tê ngư công giác

Đòn chân này chuyên đánh vào phần bụng của đối phương bằng đầu gối. Đánh bằng đầu gối là một đòn cận chiến quan trọng trong Kim cương thiền Tự nhiên môn, là một trong những đòn chân rất hiểm hóc, có hiệu quả.

Địch thủ tấn công ta dùng mãnh, ta hơi nghiêng người ra sau để né thế công của địch thủ (hình 46).

Tiếp theo thế trên, người của ta nghiêng về trước, thừa cơ thúc lên chỗ hở ở trung lộ của địch thủ, sau đó dùng khuỷu tay đánh ngã địch (hình 47)

*Yếu linh động tác.*

(1) Đòn chân này chuyên dùng đầu gối để tấn công lên phần ngực, bụng của địch thủ.

(2) Tốc độ tấn công phải nhanh và mạnh.

(3) Nhắm đúng vào chỗ hở để đánh ngã đối phương.

*Chú ý :*

(1) Lấy ngắn thay dài, cách đánh mạnh mẽ.

Lấy ngắn thay dài có nghĩa là cận chiến, áp sát người của đối phương, khi thân người của hai bên áp sát nhau thì tung ra đòn. Muốn thắng được đối phương khi đánh cận chiến cần phải có kỹ thuật cận chiến vững vàng. Nếu không, chỉ đơn thuần là mạnh mẽ, nhưng không nắm được kỹ thuật, cuối cùng sẽ trở thành người chịu đòn. Đòn tấn công bằng gối thường được dùng nhất trong cận chiến, đây là một kỹ thuật rất có hiệu quả.

(2) Linh hoạt, nhịp nhàng, công thủ đều có

Muốn nắm chắc được kỹ thuật tấn công bằng đầu gối, trước tiên phải tập luyện cho gối linh hoạt, nhịp nhàng, tấn công bằng đầu gối tuy có cự ly ngắn, nhưng có lợi là công thủ đều có cả.

(3) Đầu gối phải đủ cứng để có thể đủ sức tấn công

Đừng để rơi vào tình trạng chưa đánh được người thì đầu gối đã đau.

(4) Dũng mãnh đột kích, kiên quyết, quả đoán

Khi tấn công bằng đầu gối, trong điều kiện công thủ có cả, linh hoạt cơ động, đầu gối đủ cứng, còn phải dùng mãnh đột kích, dám nghênh chiến, buộc địch thủ phải thoái lui, khi tiến hành cận chiến cần phải :

- Dám tấn công vào chỗ sơ hở
- Dùng cả đầu gối và cả khuỷu tay.
- Ra đòn dứt khoát.
- Mỗi đòn đều có lực

## 19. Tê ngư biệt giác

Đòn chân này chuyên để phòng thủ những chiêu thế như: Độc xà thổ tín, Hoàng mãng bài vĩ, đồng thời, sau khi đã phòng thủ xong thì có thể dùng các đòn chân khác để lập tức phản công. Đòn chân này xem ra đơn giản, dễ dàng, nhưng khi sử dụng thì rất có lợi. Lúc sử dụng, vừa có thể nhanh chóng, có hiệu quả, thực hiện được phòng thủ và tấn công. Bởi vì, ngoài động tác đơn luyện, trong chiến đấu thực tế cần phải luyện tập nhiều để có kinh nghiệm thực tế.

Địch thủ sử dụng Độc xà thổ tín, mưu đồ tấn công ta, nhưng chân vẫn chưa giở lên Hình 48.

Ta dùng tê ngư biệt giác để chặn lại chân của địch thủ. Đòn này có nhiều thay đổi. Hãy xem kỹ ở phần Cước pháp tổng hợp Hình 49.

*Động tác yếu linh*

(1) Cước pháp này sử dụng rất thuận lợi, cần phải thực hiện động tác một cách gọn gàng.

(2) Phải có kinh



(3) Khi thực hiện động tác, cần phải giữ vững trọng tâm để có thể công và thủ.



H.48



### Chú ý

(1) Dùng đầu gối để chặn địch thủ.

Nâng cao đầu gối để chặn lại đòn chân của địch thủ không phải là mục đích trong chiến đấu thực tế, mục đích trong chiến đấu thực tế là phải đánh ngã địch thủ, trước sức tấn công mạnh mẽ của địch thủ, ta phải phòng ngự trước rồi sau đó mới phản kích. Cần phải có một bước quá độ. Bước quá độ tốt nhất chính là sử dụng đòn Tê ngư biệt giác. điểm mấu chốt của đòn này là khi địch thủ tung đòn ra mà chưa rút chân về, ta lập tức biến chiêu, phát động phản kích, lúc này, mọi sơ hở của địch thủ đều lộ ra rất dễ dàng cho ta tấn công vào, cho nên yêu cầu người sử dụng đòn này phải có kinh nghiệm thực tế để không bỏ lỡ thời cơ tốt, kịp thời phản kích.

(2) Kinh phát ra phải mạnh.

Dùng đòn này không những bảo vệ phần trung, hạ bàng của bản thân, khi tung ra đòn, cần phải có kinh lực mạnh chặn lại chân của địch thủ như thế có thể hạn chế sự thay đổi trong đòn chân của địch thủ.

(3) Phối hợp với thân pháp, thừa cơ đánh vào

Khi chặn lại được đòn chân của địch thủ, có thể thừa cơ áp sát lại thực hiện cận chiến. Có nghĩa là, khi sử dụng đòn chân này, càng gần đối phương càng có lợi, càng có thể tấn công vào chỗ hiểm của đối phương, sau khi thế tấn công của địch thủ đã hết, đòn gối của ta đã đến trước mặt địch thủ.



## 20. Hắc hổ đào tâm

Đây là một đòn cận chiến bằng đầu gối, chuyên dùng gối để thúc ngang vào ngực địch thủ, đòn chân này dùng ngắn để kiểm chế dài, trước thế tấn công mãnh liệt của địch thủ, ta dùng mạnh để đối với mạnh, thừa cơ tấn công vào chỗ sơ hở của địch thủ, quyền tung ra của đối phương nhất thời yếu đi.

Địch thủ dùng quyền đánh ta, ta chưa biết hư thực của địch thủ, hơi nghiêng người phía sau, khi nhìn thấy sơ hở thì chồm người dậy Hình 50.

Tiếp theo thế trên, nhìn thấy rõ sơ hở của địch thủ ở trung lộ, dùng gối phải (trái) để thúc vào, còn quyền đánh lên thượng bàn của địch thủ Hình 51.



H.50-51

## Động tác yếu lĩnh

(1) Khi nghiêng người ra sau để né đòn tấn công của địch thủ, phải nhìn rõ sơ hở của địch thủ.

(2) Đòn tay và đầu gối phải phối hợp nhịp nhàng.

### Chú ý

(1) Khi tiến và lui phải nhịp nhàng

Trong chiến đấu thực tế, địch thủ tấn công mãnh liệt, trong tình thế này, ta cũng tiến tới, ra đòn, cần phải lợi dụng thời gian. Trong khoảnh khắc này cơ hội sẽ nhanh chóng mất đi, cả 2 bên đều ra đòn, ai lợi dụng được khoảnh khắc này thì thắng, khi ra đòn động tác phải hài hòa.

(2) Tính toán cự ly phải chính xác

Khi ra đòn, phải tính toán cự ly, dùng đầu gối tấn công, tấn công trong cự ly ngắn. Cho nên, cần phải áp sát đối phương rồi mới thúc gối ra, có thể cho rằng một quyền thủ giỏi là người phải biết phán đoán cự ly một cách chính xác. Trong chiến đấu thực tế dù tấn công bằng quyền, cước, đầu gối, khuỷu tay đều yêu cầu phải tính toán cự ly một cách chính xác. Nếu không, khi tính sai sẽ dẫn đến những hậu quả không thể tưởng tượng được.

(3) Khi tấn công bằng đầu gối, cần phải mở gối ra.

Khi tấn công bằng đầu gối trong cận chiến, mở gối ra là để đạt được kinh lực và tốc độ tốt nhất. Điều này sẽ làm tăng lực phát ra, khiến cho địch thủ hoảng sợ.

## 21. Phát điều hiệp xỉ

Đây là một đòn dùng đầu gối để tấn công vào mặt của đối phương. Trong chiến đấu thực tế, khi hai bên đều giỏi cận chiến, thì thường xảy ra tình trạng cả hai người áp sát lại với nhau, lúc này ta có thể dùng đòn chân này.



Địch thủ né và đâm quyền tới ta, mau chóng áp sát lại, dùng khuỷu tay và đầu gối tấn công ta Hình 52.

Tiếp theo thế trên, ta hơi né người, tránh đòn gối của địch thủ Hình 53



H.52



Tiếp theo thế trên, địch thủ vẫn chưa thu tay về, ta nhìn thấy sơ hở trên phần đầu của địch thủ, ta giơ cánh tay lên xĩa vào giữa hai cánh tay của địch, ôm lấy cổ địch thủ, đè xuống rồi thúc gối phải (trái) Hình 54(a-b).

Tiếp theo thế trên, ta phóng gối ra, đồng thời móc mũi chân phải vào hạ bộ địch thủ, địch thủ tất trúng đòn và ngất xỉu Hình 55.



H.54-(a-b)



H.55



(1) Nê đòn tấn công của địch thủ, không cần phải lui về sau mà lách người qua, đồng thời dùng gối để phản kích, đòn gối và đòn tay đè xuống phải nhịp nhàng với nhau.

(2) Thúc gối lên và móc mũi chân vào hạ bộ của địch thủ phải tiến hành cùng lúc.

(3) Khi cận chiến cần phải kiên quyết, nếu không sẽ mất đi tính nhịp nhàng và mạnh mẽ, từ đó mất đi cơ hội phản kích.

### Chú ý :

(1) Khi địch ép tới, phải dám cận chiến.

Khi địch thủ chủ động áp sát tới, không có điều gì phải sợ, địch né được đòn của ta, áp sát vào ta, khi gối và khuỷu đều tung đòn ra, đừng quá sợ hãi, trong tình thế này cần phải tỉnh táo, đồng thời chú ý tìm ra sơ hở của địch thủ, trước tiên phải tung đòn để phòng thủ, rồi sau đó phản kích.

(2) Dùng gối để chống gối.

Khi địch thủ thúc đầu gối tới, ta cũng nâng gối lên để phòng thủ, hóa giải thế công của địch. Đồng thời hai tay cung lại dùng khuỷu để chống khuỷu, thừa cơ ôm đầu, cổ của địch thủ đè xuống.

(3) Khi cận chiến phải áp sát địch thủ, tìm ra sơ hở.

(4) Liên tục tung ra đòn chân mới có hiệu quả.

## 22. Thác thổ tảo dương

Đây là đòn chân đá móc. Dùng hai tay tấn công vào phần bụng, đồng thời móc chân vào huyết thừa sơn của đối phương.

Đòn này tấn công xuống phần hạ bàn của địch thủ, có thể tham khảo ở thế Đảo câu côn luân. Hai đòn này tương tự nhau nhưng có 3 điểm khác.

(1) Thác thổ tảo dương: đánh đối phương ở dưới thấp,

còn Đảo câu côn luân thì đón địch thủ ở trên cao.

(2) Thác thổ tảo dương tấn công vào phần bụng của địch thủ, Đảo câu côn luân tấn công phần phía trên của địch thủ.

(3) Thác thổ tảo dương khiến cho địch thủ té ra sau, Đảo câu côn luân khiến cho địch thủ té nghiêng.

Địch tấn công phần trên của ta, ta lập tức tung đòn chân móc vào huyết thừa sơn của địch thủ, đồng thời dùng chưởng chém vào tuyến huyết trung trực, thần quyết của địch thủ Hình-56.

Địch thủ bị móc té ra sau Hình 57



H.56-57



**Động tác yếu lĩnh**

- (1) Đòn đánh vào bụng và móc chân phải ngược hướng nhau nhưng phải thực hiện cùng lúc.
  - (2) Đòn quét phải tấn công ở phía trước, đòn móc chân thì phải móc ngang.
- Ra đòn phải nhịp nhàng dứt khoát

**Chú ý :**

- (1) Nhắm đúng vào chỗ sơ hở, ra đòn bất ngờ
- (2) Né tránh đòn tấn công của địch thủ, áp sát người
- (3) Quyền cước phải cùng ra đòn, né tránh đòn tấn công của địch thủ.

**23. Phản thủ nguyên dương**

Đòn này chuyên tấn công vào cằm của địch thủ, nếu sử dụng bất ngờ thì rất có hiệu quả, động tác cần phải khéo léo.

Địch thủ đâm thẳng tới ta Hình 58



H.58

Ta xoay người sang trái, đồng thời mượn thế xoay người đó đâm sang trái, dùng khuỷu tay phải thúc vào địch thủ Hình 59.(a-b)

Tiếp theo thế trên, địch thủ xoay người sang phải để né, tránh được đòn chỏ của ta, ta xoay người sang trái, nâng chân phải lên (Hình 60 – 61)



H.59(a-b)



H.60



Tiếp theo động tác trên, địch thủ né được đòn chỏ của ta đang định lao vào phía trước, ta xoay người tung chân phải ra đá vào cằm của địch thủ Hình.61.



H.61

#### Động tác yếu lĩnh

(1). Tiệt quyền, áp trứ, chuyển thân, phải hoàn toàn cùng lúc. Từ chuyển thân đến tung ra cú đá, cho phép có một tiết tấu thật ngắn, để tăng thêm lực phát kinh.

(2). Tiệt quyền, áp trứ đòi hỏi phải có kinh.

(3). Khi chuyển thân phải tròn, trọng tâm ổn định, cú đá tung ra phải nhanh.

(4). Khi cú đá trúng mặt của đối thủ, vẫn phải nhìn thẳng vào mục tiêu, không thể không nhìn thẳng vào mục tiêu.

#### Yếu quyết thực chiến:

(1). Lấy hông làm trụ, đánh theo kiểu xa luân.

Động tác này là sự liên tục của các động tác do cánh tay, chỏ, đầu gối, bàn chân tạo ra, tính bất ngờ trong chiến đấu thực tế rất mạnh, cũng giống như một chiếc bánh xe

chạy thẳng về phía địch thủ, gạt tay, thúc chỏ, nâng đầu gối đều là những động tác mang tính công kích, chủ yếu nhờ vào chiêu cuối cùng để hạ đối thủ. Cho nên, ba chiêu trước đều phải phát kinh, khiến cho địch thủ né tránh, hoặc chỉ ít cũng bị đá ở cánh tay, hoặc bàn tay.

(2). Kỳ chính tương sinh, tùy cơ mà ứng biến.

Động tác này có bề ngoài kỳ lạ, khiến cho địch thủ không dễ phòng, như đá vào khoảng không, cần phải có sự chuẩn bị để nhanh chóng né tránh, phòng ngự.

(3). Động tác rõ ràng, cước pháp gọn gàng.

Độ khó của động tác này tương đối lớn, nhưng cần phải rõ ràng, đơn giản, nhanh chóng hiệu quả, đòn đá phải gọn gàng, khi xuất đòn, phải giữ vững trọng tâm. Cho nên, lùi về sau một bước hoặc xoay người là động tác tiếp theo động tác này. Để có thể thực hiện được động tác tiếp theo này thành công, cần phải luyện tập nhiều thì mới không gặp bất lợi khi lâm chiến.

## 24. Cởi giày che mặt.

Đòn đá này chuyên tấn công vào mặt của đối thủ. Khi tung đòn, dùng mu bàn chân để đá vào mặt của đối thủ, cho nên có tên này. Động tác của đòn đá này tương đối khó, nhưng rất có hiệu quả khi sử dụng.

Khi địch thủ đá chân phải (trái) và đánh quyền phải (trái) ra, đồng thời tấn công mãnh liệt liên tục về phía ta. Thân người của ta hơi né ra sau Hình 62.

Tiếp theo chiêu thức trên ta xoay sang phải (trái), giở chân phải (trái) lên, người hơi nghiêng về phía trước, dùng mu bàn chân đá vào mặt của địch thủ Hình 63.

Lúc đó địch thủ sẽ bị đá dính đòn Hình 64.





H.62-63-64

### *Động tác yếu lĩnh.*

(1). Khi rê bước sang phải (trái) có biên độ xoay người rất nhỏ, khi nâng chân phải lên tung đòn ra, phải lợi dụng biên độ xoay người này, gia tăng tốc độ tung đòn.

(2). Né ra sau và di chuyển bước chân phải đồng thời được tiến hành, hình thành một đường hình chữ V.

(3). Khi thực hiện động tác, thân người trên phải giữ thẳng, trọng tâm không được rời khỏi bàn chân phía sau.

### *Điểm quan trọng:*

(1). Né tránh đòn tấn công, nhắm chuẩn vào mục tiêu. Động tác né tránh này, đi theo hình chữ V, yêu cầu phải hoàn thành trong một khoảnh khắc. Khi giơ chân tung đòn ra, thì đã phải hoàn thành được đường đi theo chữ V này.

(2). Tay và chân phải phối hợp với nhau ra đòn, chuẩn xác.

Khi né tránh bằng bộ pháp và thân pháp, hai tay phải chuẩn bị đỡ đòn tay của đối phương, để phản kích lại trong tình huống an toàn.

(3). Đánh vào âm môn của ta, dùng lùi để phá lùi.

Nếu địch thủ dùng các chiêu thức như độc xà thổ tín, hoàng khuê bãi vĩ để tấn công, ta vẫn có thể dùng lộ tuyến này và đòn đá tương đồng để pha, nhưng phản ứng phải nhanh nhạy, không thể bị địch thủ đá trúng trước.



## 25. Đảo thích kim quán.

Cước pháp này chuyên tấn công những huyết vị ở sau ót địch thủ, biên độ di chuyển của động tác rất lớn, độ khó cao, đây là một trong những đòn đá mang tính tuyệt chiêu. Khi địch thủ tấn công mạnh về phía ta, ta theo đó xoay người, hóa giải thế của địch thủ.

Thế công của địch thủ vẫn chưa hết Hình 65.

Khi đã né tránh xong, mau chóng xoay người, vòng ra mặt bên phải (trái) phía sau lưng địch thủ Hình 66.

Lúc này địch thủ vội vàng xoay người tấn công ta, nhưng ta đã đá móc lên, dùng má bàn chân tấn công vào sau ót của địch thủ Hình 67.

*Điểm quan trọng cần chú ý:*

(1). Khi nhảy lên xoay người phải thực hiện đồng thời với nhau, đồng thời hoàn thành động tác với tốc độ nhanh hơn cả địch thủ.

(2). Khi xoay người phải đi bằng lộ tuyến gần nhất, nếu không, xoay người xong vẫn chưa kịp tung ra đòn chân.

(3). Mắt phải quan sát động tĩnh của đối phương.

(4). Xoay người và tung ra đòn đá phải hoàn thành hầu như trong cùng một thời gian.



H.65-66-67



Điểm quan trọng:

(1). Di chuyển bộ pháp phải nhanh.

Khi di chuyển bộ pháp, nhất định phải thể hiện được chữ nhanh, chỉ có nhanh thì mới có thể hoàn thành được động tác này, khi địch thủ tấn công tới, thì sẽ tạo cho địch thủ một cảm giác, đó chính là “người vừa thoáng qua thì đã mất!”.

Động tác phải xuất hiện ở phía sau lưng địch. Muốn tạo thành tư thế chiến lược này, cần phải khổ luyện di chuyển thân người.

(2). Cần phải tấn công chính xác.

Nếu địch thủ xoay người theo ta, chỉ cần chưa lập thủ ở trên đầu, thì vẫn còn chỗ trống, có thể đánh ra mà không nhầm. Thông thường địch thủ sau khi xoay chuyển người, vẫn chưa có sự chuẩn bị về tư tưởng.

(3). Nếu đã đỡ ở trên, thì đánh vào phần trung bàn.

Nếu địch thủ xoay người nhanh mà lại thủ kín ở phía trên, thì có thể dùng đòn đánh như vậy, tấn công xuống phần hạ âm của địch thủ vẫn có thể thu được hiệu quả cao.

26. Giải ngưi ẩm thủy.

Đòn chân này chủ yếu dùng đầu gối để tấn công vào hạ bộ của địch thủ, là một trong những đòn chân hiểm hóc nhất. Bộ phận thận của con người thuộc về thủy, cho nên có tên là giải ngư ẩm thủy (giải ngư uống nước) đây là một kỹ thuật thường dùng để đánh cận chiến, bị trúng đòn sẽ lập tức mất khả năng chiến đấu.

Địch thủ bước lên tấn công về phía chúng ta, ta nghiêng người ra sau để né, Hình 68. Vẫn tiếp tục thức trên không ngừng, dùng quyền trái (phải) đâm nhanh vào địch thủ, lúc này địch thủ tiến lên, ta lập tức cũng lách người tiến lên sát với thân của địch thủ.

Tiếp theo thức trên, gối trái thức về phía trước, đánh vào phần hạ âm của địch thủ, địch thủ trúng đòn tất sẽ ngã ra sau, Hình 70.



H.68-69-70



*Điểm quan trọng cần chú ý*

(1). Khi né tránh và xuất đòn, phải đồng thời với nhau. Khi địch thủ dùng quyền đánh trả, ngoài dùng khí và đâm lược cần phải có, chúng ta cần phải có kỹ thuật vững chắc, muốn trả đòn chính xác, cần phải xác định rõ khoảng cách, khi địch thủ đột nhiên tấn công tới phía trước, ta né sang phải (trái) của địch thủ, lúc này sẽ xuất hiện một khoảng sai lệch về khoảng cách, nhưng ta không chần chừ, mà mau chóng xuất quyền tấn công vào phần đầu của địch thủ. Địch thủ tấn công ta nhanh lẹ, ta cũng phải né tránh mau lẹ, khi khoảng cách xuất hiện rõ ràng, thì phải mau chóng phản kích. Điều này đòi hỏi phải đồng bộ đến mức cao độ, thì mới có thể hoàn thành được.

(2). Giải ngư ầm thủy, quyền và gối phải cùng lúc.

Sau khi đâm ra quyền, thì hầu như gối được nâng lên tấn công cùng một lúc. Lúc này, thế tiến về phía trước của địch thủ vẫn chưa hết, ta đột nhiên tấn công, lực đi ngược chiều sẽ làm tổn thương cho đối phương. Cách tấn công này rất có hiệu quả, nhưng muốn đạt được hiệu quả này phải rèn luyện thật nhiều. Đồng thời, cần phải đặc biệt cần chú ý đến cự ly.

## 27. Bôn mã xuân đề.

Đòn chân này có tính chất phòng ngự, dùng gối thúc về phía trước, để phòng ngự đòn đá của đối phương, tư thế này giống như ngựa đang chạy, vì thế có tên gọi là bôn mã xuân đề (ngựa chạy tung vó).

Địch thủ đánh và dùng đầu gối thúc vào ta ở phần trung bàn, ta không còn đường nào để thoái lui, không có cách nào di chuyển nữa Hình 71.

Trong lúc nguy cấp, bất luận là phần trung bàn của địch thủ có trống trải hay không, thì hãy lập tức đưa gối thúc

vào phía các bộ phận trên cơ thể của địch thủ, ví dụ như: đùi, mông, eo, bụng, hạ âm và cổ tay, quyền, chỏ, bàn tay, ngực... để giải nguy Hình 72.



H.71



H.72



*Động tác yếu lĩnh:*

(1). Động tác thúc gối về phía trước mạnh, nhanh, đồng thời hai quyền cũng luân phiên tung ra để trợ giúp cho đầu gối.

(2). Quyền để giải thế công phải hiểm hóc.

Điểm quan trọng cần chú ý :

(1). Liên tục thúc đầu gối.

Đòn tấn công gối thứ nhất vừa hạ xuống thì lại nâng lên, đồng thời thân người tiến về phía trước, thúc quyền phải mau lẹ, mục tiêu chủ yếu là tấn công vào mũi của địch thủ.

(2). Trọng tâm hướng về phía trước, đổi chiêu tùy theo thế.

Trọng tâm trong quá trình tấn công không ngừng di chuyển về phía trước, khi đầu gối nâng lên thì trọng tâm cũng phải thay đổi.

## 28. Hoàng mãng xuất động.

Đòn chân này chủ yếu đá vào mặt của đối thủ, rất hiểm, một khi tung đòn ra thì giống như rắn bò ra khỏi hang, hiện ngang tiến về phía trước, cho nên gọi là hoàng mãng xuất động ( rắn vàng ra khỏi hang)

Giả sử địch thủ đột kích chúng ta từ phía sau, ta dùng thế tự nhiên đứng đối diện với địch, nhìn thẳng vào địch thủ và điểm quan trọng cần chú ý là tìm sơ hở của địch thủ, Hình 73.

Địch thủ tiến sát về phía ta, ta hạ trung bàn xuống, thủ ở trên thượng bàn, chờ cơ hội tung ra đòn chân Hình 74.

Địch thủ bị đá trúng đầu, ngửa về phía sau, ta tung đòn chân vào mặt địch thủ Hình 75.



H.73-74



H.75



*Động tác yếu linh :*

Đòn chân này đánh địch thủ ở hướng trước mặt, yêu cầu thân người phải vững, khi tung chân ra thì phải thoải mái tự nhiên, không được miễn cưỡng.

*Điểm quan trọng cần chú ý :*

(1). Đá thẳng vào thượng bàn, không do dự.

Đối với việc tấn công vào thượng bàn, một khi đòn chân đã tung ra, thì không được chần chừ, do dự, như vậy mới có thể phát huy được hết sức mạnh của đòn chân.

(2). Khi thế địch thủ quá mạnh thì phải lùi một bước.

Nếu như thế công của địch thủ quá mạnh, thì ta hãy lùi một bước nửa bước, chờ thời cơ để trả đòn.

## 29. Kim long bài vĩ

Đòn này chủ yếu tấn công vào các huyệt vị ở hông và mắt đối phương, ta phải xoay người rồi mới tung đòn được. Chỗ khác nhau giữa đòn này với đòn hoàng mãng bài vĩ là hoàng mãng bài vĩ là đối diện chính diện với địch thủ, di chuyển rồi tung đòn, còn kim long bài vĩ thì phải xoay người rồi mới tung đòn, trong chiến đấu thực tế, dùng đòn này để đối phó với địch thủ, liễu lĩnh tấn công tới, có sức uy hiếp.

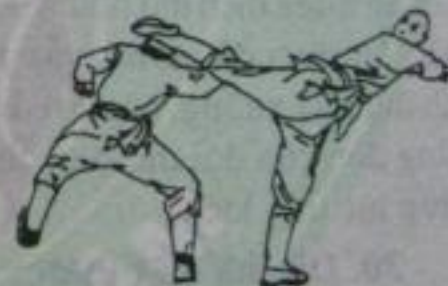
Địch thủ dùng quyền đánh ta, ta đứng theo thế chân trái phía trước, chân phải phía sau để chờ địch Hình 76.

Tiếp theo thức trên, địch thủ định dùng quyền đánh ta, ta điểm chân trái rồi xoay người ra sau, còn chân phải thì mượn thế xoay người ấy, đá tạt căng vào mặt của địch thủ Hình 77.

Khi đó địch thủ sẽ mất thế Hình 78.



H.76-77



H.78



*Động tác yếu lĩnh:*

- (1). Khi xoay người, điều quan trọng cần chú ý là giữ vững trọng tâm, không được để mất thăng bằng.
- (2). Cần chú ý mượn lực eo đá căng về phía địch thủ. Trước tiên là tấn công vào bàn chân, sau đó là bằng chưởng.

*Điểm quan trọng cần chú ý:*

- (1). Đợi cho địch thủ tấn công tới thì mới xoay người. Thời cơ tốt nhất để tung đòn là lúc địch thủ bắt đầu tấn công ta, điều quan trọng cần chú ý là không được quá xoay sớm như cũng không được quá muộn.

- (2). Khi xoay người đá lên, cần phải có biến chiêu. Nếu trước khi xoay người mà bị phát hiện ra, thì hãy lập tức lui lại. Lúc này, cần phải mau chóng hạ chân xuống, phát ra thế công khác. Nếu như địch thủ tấn công mạnh mẽ, thì nên lùi về phía sau, để tìm ra sự sơ hở trong thế đánh của địch thủ.

- (3). Nếu đánh trúng thì vẫn tiếp tục truy kích.

Nếu như tấn công trúng địch thủ nhưng khi vì một nguyên nhân nào đó mà vẫn chưa đủ mạnh, vẫn tiếp tục tấn công cho đến khi địch thủ ngã xuống, hãy lợi dụng khoảnh khắc đau đớn khi trúng đòn của đối thủ nên chưa thể chủ động phản kích để tiếp tục truy kích.

### 30. Dã mã tiết cước:

Đòn này chủ yếu đánh vào xương hoặc gân của địch thủ. Động tác này giống như đòn Dã mã đạt đề (ngựa hoang tung vó), nhưng Dã mã đạt đề chủ yếu tấn công vào phần cổ, tim của địch thủ còn Dã mã tiết cước chỉ là tấn công vào phần đầu gối, đây là một trong những đòn chân thường được dùng trong chiến đấu thực tế.

Cả hai bên địch thủ và ta đứng thủ thế nghiêng người.

địch thủ muốn tấn công tới, ta dùng quyền đâm ra Hình 79. Ta nhân lúc địch thủ vẫn chưa tiến tới được, giơ chân phải (trái), đập vào đầu gối của địch thủ, địch thủ bị trúng đòn sẽ ngã ra sau, không thể tiếp tục tấn công nữa Hình 80.



H.79-80



*Động tác yếu linh:*

- (1). Dùng cạnh bàn chân để tấn công.
- (2). Khi tung ra đòn, người ngửa ra sau, chân cố gắng vươn dài ra để giữ cự li ra đòn dài nhất.
- (3). Động tác của toàn thân phải cùng lúc, tiến lui phải linh hoạt.
- (4). Nghiêng người để tung đòn.

*Điểm quan trọng cần chú ý:*

- (1). Hai bên đối diện với nhau, dùng bước chân để biến chiêu.

Khi hai bên đối diện với nhau, áp dụng bộ pháp linh hoạt, lúc tiến gần tới, lúc tránh ra xa, khiến cho địch thủ không thể nào nắm bắt được quy luật vận động của mình, từ đó chúng ta có thể tính toán được cự li một cách chính xác và tùy ý khống chế. Đó chính là điểm mấu chốt để đòn chân này thành công.

- (2). Né tránh và tấn công phải đồng thời với nhau.

Khi sử dụng đòn chân này, cố gắng mở rộng eo để gia tăng cự li chiến đấu, từ đó giành được hiệu quả cao nhất. Khi thực hiện đòn này, thân trên phải ngửa ra sau, đó là tư thế tốt nhất để né tránh sự tấn công bằng quyền.

- (3). Nhắm đúng thời cơ

Khi địch thủ đang định tấn công chúng ta bằng đòn chân, khi địch tiến về phía trước, hoặc khi địch thủ hạ chân xuống, đều là thời cơ tốt nhất để tung ra đòn chân. Cho nên, nhất định phải giới quan sát hoạt động của đối phương, sự tiến lui của đối phương để chọn lựa thời cơ tung đòn tốt nhất.

## II. Đẳng không thoái pháp (đòn đá bay).

Khi người phóng lên, tung ra đòn chân ở trên không trung, thì gọi là đẳng không thoái pháp (đòn đá bay).

Trong chiến đấu thực tế, sử dụng đẳng không thoái pháp

sẽ giúp chúng ta nắm bắt thế công, đoạt quyền chủ động, chiếm lĩnh không gian, giành lấy điểm cao, để giữ quyền chủ động. Từ góc độ chiến thuật, ở tư thế phòng ngự, đột nhiên thay đổi thành một thế công, từ một góc độ đối thủ không quan tâm, tung ra một đòn chân, hoặc phát ra thế công, thì có thể chiến thắng bất ngờ. Trong quyền phổ của Kim cương thiền tự nhiên môn nói rằng: “một cước có thể thay đổi được vạn kiểu, vạn kiểu thay đổi cũng quy về một cước”. “một cước tung ra thì nhiều đòn phải tiếp theo”... đều diễn tả về tình thế này.

Đối với độ cao của đòn đá chân, các môn các phái cũng có quan điểm khác nhau, từ xưa đến nay có rất nhiều cuộc tranh luận, có người nói, tung đòn không nên quá gối, có người nói tung đòn không nên quá eo, cũng có người nói tung đòn không cao quá vai. Mỗi môn mỗi phái đều có lý lẽ và kinh nghiệm của mình. Chúng ta cũng không cần phải thống nhất lại, bởi vì những ý quan điểm này đã giúp cho các môn các phái đưa ra kết luận phù hợp với tình hình thực tế khách quan, để từ đó nâng cao trình độ.

Bất cứ một sự vật gì cũng có tính hai mặt, có ưu điểm, cũng sẽ có khuyết điểm, đẳng không thoái pháp có sức xung kích mạnh, tốc độ nhanh, nhưng cần chú ý đối thủ sẽ né qua khi chúng ta rơi xuống rồi tấn công. Đẳng không thoái pháp, khi sử dụng cần chú ý tới sự thay đổi sau khi đã rơi xuống đất, không thể bay lên thì như rồng, mà rơi xuống thì như trùng. Thiếu sự thay đổi, tất sẽ dính đòn.

Do Đẳng không thoái pháp có độ khó tương đối cao, tương đối mất sức. Cho nên, ngoài luyện đòn chân, cần phải rèn luyện thể lực và sức mạnh cơ chân.



### 31. Phi hổ thực tâm.

Đòn chân này chủ yếu tấn công vào những huyệt vị trên ngực. Động tác rất mạnh mẽ hiểm hóc, cho nên gọi là phi hổ (hổ bay). Đây là một đòn đá bay cơ bản.

Hai bên giữ khoảng cách khá xa, cùng chờ thời cơ để tấn công Hình 81.



H.81

Khi tiến sát lại hơn, ta chủ động dùng quyền đâm vào mặt của đối thủ, còn đối thủ dùng tay gạt đỡ, ta thúc đầu gối trái (phải) lên Hình 82.

Tiếp theo thế trên, chân phải (trái) giậm đất, nhảy lên từ ở trên không, tấn công vào chỗ sơ hở ở trung bàn của địch thủ Hình 83.



H.82



H.83



Khi địch thủ bị dính đòn đá bay này, người ngã ngửa ra sau Hình 84.(a-b).



H.84a



H.84b

*Động tác yếu lĩnh:*

- (1). Tốc độ phải nhanh.
  - (2). Dùng lòng bàn chân để tấn công.
  - (3). Xuất quyền, tung cước, bay lên đều phải nhịp nhàng.
- Điểm quan trọng cần chú ý:

- (1). Phải có sự yểm trợ của quyền, kinh lực phải đủ mạnh.

Trước tiên tấn công bằng quyền để yểm trợ cho đòn đá bay ở phía sau, cho nên, phải tấn công mãnh liệt, nhất định phải uy hiếp được đối thủ, khiến cho đối thủ phải phòng bị hoặc di chuyển. Lúc này, ta tiến sát tới, từ đó có được cự li cần thiết để thực hiện động tác đá bay. Như vậy, đòn đá này mới thành công.

- (2). Buộc địch thủ phải ứng chiến.

Trong khi tấn công bằng quyền, phải dành đủ thời gian cho đối phương phản ứng, khi thấy được đối phương đã xuất hiện ý đồ đối phó, thì hãy lập tức phóng người lên, thực hiện động tác đá bay. Nếu không, khi đối phương đã phản ứng xong, thì sẽ có đủ thời gian để phản ứng tiếp bước thứ hai, tức là cản trở đòn đá chân.

- (3). Khi phóng người tung đòn đá ra, tốc độ phải được coi trọng nhất.

Khi phóng người lên tung đòn ra, nhất định phải đạt yếu tố tốc độ lên hàng đầu, do đó, cần phải rèn luyện công phu cơ bản một cách nghiêm chỉnh.

- (4). Địch thủ chậm chạp thì càng dễ tấn công.

Nếu địch thủ có động tác tương đối chậm chạp, thì có thể thực hiện đòn chân này, rất dễ dàng công kích để thu được thành công. Khi gặp phải những địch thủ có phản ứng nhanh nhạy, sử dụng loại cước pháp đẳng không này, cần phải điểm quan trọng của nó.



Nếu như địch thủ phát giác ta có ý đồ sử dụng cước pháp đằng không thì phải dừng lại ngay, tấn công bằng kiểu khác. Nếu như địch thủ thấy ta bay lên, thì lập tức sẽ giữ kín ở phần trung bàn, mà ta vẫn cứ tiếp tục tấn công như ý đồ ban đầu thì chắc chắn sẽ thất bại. Khi địch thủ đã thủ kỹ ở phần trung bàn thì trên phần thượng bàn tất sẽ xuất hiện sơ hở, đó là một sơ suất trong khi chiến đấu thực tế, dù một quyền thủ giỏi nhất cũng khó tránh được điều này, cho nên lúc này ta lập tức tấn công vào chỗ sơ hở ở phần thượng bàn đó.

### 32. Phi long tảo vĩ

Cước pháp này chủ yếu là xoay người tấn công vào phần vai hoặc be sườn của địch thủ, cho nên gọi là phi long tảo vĩ (phi long quét đuôi). Động tác rất mạnh mẽ, là một trong những đòn đá bay thường được dùng trong chiến đấu thực tế.

Đứng yên người đối mặt với địch thủ, chân trái (phải) phía trước, chân phải (trái) phía sau. Hai bên giữ cự li vừa phải Hình 85



H.85

Đấm quyền trái (phải) vào mặt địch thủ, địch thủ lập tức xuất chiêu phản ứng, muốn phòng thủ Hình 86.



H.86

Tiếp theo thức trên, hai chân chạm đất, thân người bay lên, rồi xoay sang phải (trái), chân trái (phải) giữ trọng tâm, chân phải (trái) hơi co lại, mau chóng nâng cao. Thế xoay người sang phải (trái) vẫn tiếp tục không ngừng Hình 87

Tiếp tục thức trên, chân phải (trái) quét vào vai hoặc cổ của địch thủ. Địch thủ sẽ bị dính đòn mà té Hình 88.

*Động tác yếu lĩnh:*

(1). Xuất quyền đấm ra và xoay eo phải đồng thời được tiến hành.

(2). Phải lợi dụng lực xoay để tăng lực cho đòn đá.

(3). Trong đòn đá phải có đủ lực cần có và lực quét.

(4). Dùng chân sau để tấn công.

*Điểm quan trọng cần chú ý khi chiến đấu:*

(1). Thế này chủ yếu đá tạt.

Đòn đá này chủ yếu tấn công vào sườn của đối thủ.



thủ, khiến cho đối thủ ngã nhào. Vì vậy điểm quan trọng cần chú ý khi xoay eo. Phải xoay hết hông, vai để đá tạt, từ đó làm cho trọng tâm của địch thủ lệch ra ngoài đến khi ngã nhào xuống.



H.87



(2). Động tác phải đơn giản.

Nếu động tác càng phức tạp thì cơ hội thành công càng ít; động tác càng đơn giản, mau chóng, phần thành công càng nhiều. Những động tác đánh ra bằng quyền trong thế này, thật sự là những động tác giả để yểm trợ. Những động tác này giúp cho đòn đá có hiệu quả, cho nên, động tác giả phải khéo léo, chỉ cần gây sự chú ý cho đối thủ là được. Nhưng động tác giả cần phải vừa giả mà vừa thật, nếu đối thủ không phản ứng, thì nắm đấm đó là thật.

(3). Phải có lực căng thì cú đá mới có hiệu quả.

Cú đá này vừa quét vừa căng, cho nên có lực quét ngang, lại có lực tung ra, hai lực này hợp với nhau, tạo thành lực tấn công, với lực này, đối phương khó mà phòng được, cho nên lúng túng.

### 33. Phi xà xuất động.

Đây là đòn đá chân bay lên chủ yếu tấn công vào phần tay của địch thủ. Vì đây là một cú đá bay rất mạnh mẽ, cho nên gọi là phi xà xuất động (rán bay ra khỏi hang), là một trong những đòn đá thường được sử dụng trong chiến đấu thực tế. Địch thủ dùng quyền như ta, đợi cho ta thay đổi, ta lập tức nghiêng người ra sau để né Hình 89.

Địch thủ tiếp tục dấn tới, ta lập tức né người qua một bên, nhưng vẫn giữ cự li vừa phải Hình 90.





H.89



H.90

Tiếp theo, chân trái (phải) giậm đất quay lên, chân phải (trái) đi tiếp theo, từ bên phải (trái) tạt ngang ra trước ngực, lúc này thân người đang ở trên không Hình 91.

Tiếp theo, chân phải (trái) tiếp tục giở lên, đá tạt ra phía trước, trúng vào tay của địch thủ Hình 92.



H.91





**Động tác yếu lĩnh:**

- (1). Né người và bay người lên phải cùng lúc với nhau, phải hoàn thành động tác này bằng tốc độ nhanh nhất.
- (2). Động tác này cũng giống như thế hoàng mãng bải vĩ. Dùng mặt bàn chân trước để tấn công, mục tiêu duy nhất là phần mang tai.
- (3). Khi tung cú đá ra phải gọn gàng, tuyệt đối không được chần chừ, bay lên đá càng cao thì càng có hiệu quả.

**Điểm quan trọng cần chú ý:**

(1). Tung đòn ra phải kiên quyết, phóng người bay cao lên. Sau khi né người, thì địch thủ sẽ lộ ra phần thượng bàn, đó chính là mục tiêu của chúng ta, khi địch thủ sắp về về phía chúng ta, chúng ta phải giữ khoảng cách vừa phải, rồi tung người lên, phóng ra cú đá. Trong khi địch thủ tiến về phía trước, ta phải tung ra cú đá một cách không do dự, kiên quyết, quả đoán.

(2). Địch thủ thay đổi thì ta cũng phải thay đổi, có thể dùng thêm gối và chỏ.

Nếu như địch thủ phát giác ra ý đồ của ta mà thay đổi, ta lập tức cũng đồng thời thay đổi, ta sẽ cận chiến bằng chỏ và gối.

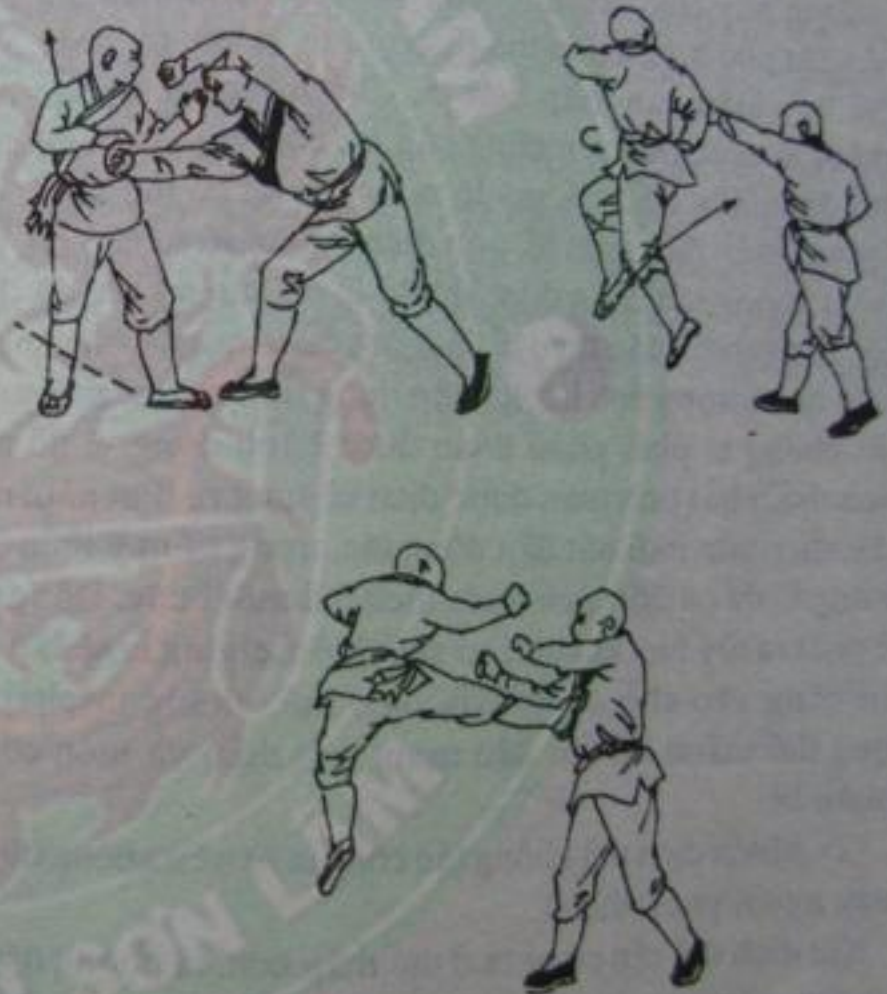
### 34. Mãnh hổ hồi đầu.

Đây là đòn đá xoay người, mục tiêu là mặt của đối thủ, cho nên khi tung cú đá ra, rất mạnh mẽ, như hổ quay đầu, cho nên có tên như vậy. Là một loại cước pháp đá bay rất thường thấy trong thực tiễn.

Hai bên đối diện với nhau, giữ khoảng cách xa. Địch thủ bước dài lên áp sát tới, dùng quyền đâm vào ngực ta, ta né sang bên trái Hình 93.

Tiếp theo thế trên, ta bay người sang phải, đồng thời phóng người lên, né tránh thế công của địch thủ. Lúc này,

chân phải thu về trước ngực, người đang ở trên cao, mắt nhìn kẻ địch Hình 94. Tiếp theo động tác trên, chân phải (trái) đá lật vào mặt của địch thủ. Địch thủ sẽ trúng đòn ngã xuống đất Hình 95.



H.93-94-95



*Động tác yếu lĩnh:*

- (1). Dùng cạnh bàn chân để tấn công.
- (2). Động tác phải mạnh mẽ, xoay người phải bất ngờ.
- (3). Khi tung đòn đá ra eo phải thẳng, phải thoải mái, cố gắng vươn dài chân, phóng người lên phải cao.

*Điểm quan trọng cần chú ý:*

- (1). Nhắm đúng vào sơ hở, nắm bắt thời cơ.

Đòn này chủ yếu tấn công vào mặt của địch thủ, cho nên rất phù hợp với tư thế địch thủ thấp hơn ta, hoặc địch thủ có chiều cao thấp hơn ta. Chỗ trống trên phần đầu chính là mục tiêu tấn công của ta, cho nên, chỉ cần địch thủ đột nhiên tiến tới, mà lộ ra sơ hở, thì có thể tấn công. Trong chiến đấu thực tế, nếu địch thủ để lộ ra chỗ hở, mà ta lại không tấn công được thì đó là do vấn đề tốc độ. Tốc độ, trong chiến đấu thực tế, là một yếu tố quan trọng nhưng điều quan trọng hơn là phải tận dụng thời cơ, điều này đòi hỏi chúng ta phải phán đoán được hành động, ý đồ của địch thủ, phải tính toán được địch sẽ tung ra đòn nào, như vậy, địch vừa mới bắt đầu động tác, trong tiềm ý thức của chúng ta đã có đối sách trước địch thủ một bước. Động tác sẽ phát ra tùy lúc, khi thời cơ xuất hiện, chúng ta sẽ lập tức tấn công vào chỗ sơ hở của địch thủ, chúng ta phải sử dụng thể mãnh hổ hồi đầu trong tinh thần và luôn có sự chuẩn bị.

- (2). Muốn địch thủ không tấn công ta từ trên không trung, xoay người phải nhanh.

Khi địch thủ tấn công ta ở thế thấp hơn, ta phóng người lên cao, xoay người trên không trung yêu cầu phải nhanh lẹ, chỉ có xoay người trên cao như vậy mới có thể áp đảo địch thủ về mặt tinh thần, thậm chí khiến cho kẻ địch hoang mang không biết ứng phó thế nào. Nếu động tác này phối

hợp với tiếng hét, thì có thể càng áp đảo được hơn, đương nhiên, ngoài việc nắm bắt được thời cơ, còn phải tính toán được cự li một cách chính xác và tấn công chính xác.

- (3). Địch thủ thay đổi thì ta cũng thay đổi.

Ví như địch thủ giả vờ lộ sơ hở để dụ ta, mà lúc này ta đã phóng người lên cao, có thể áp dụng hai cách ứng biến dưới đây:

Nếu địch thủ đã lui ra, thì chúng ta khó có thể tung ra đòn đá trúng đích, có nghĩa là thời cơ đã mất, thì phải dùng thế khác để tấn công.

Nếu như địch thủ ngừng tiến về phía trước, lấy tĩnh chế động, lúc này ta thay đổi thì đã muộn, tư thế dùng quyền để tấn công, hoặc đòn đá bất ngờ để chống tấn công, khiến cho địch thủ mất đi khí lực chiến đấu trong ý thức, trúng đòn của ta hoặc địch đã phòng hờ kín kẽ, ta có thể dùng những đòn chân khác để tấn công.



### 35. Kim long ẩn thủy.

Đòn đá bay này dùng để tấn công phần hạ âm của địch thủ và do hạ âm thuộc thận thủy, nên gọi là kim long ẩn thủy (Rồng vàng uống nước non đơn, đòn này được ứng dụng khi ta ở trên cao còn địch thủ ở dưới đất, có thể kết hợp với quyền pháp, đánh vào huyết bách hội của địch, tạo ra trên dưới thế đánh kèm nhau, sơ hở của bản thân tương đối nhỏ, cho nên đây là một đòn đá bay có hệ số an toàn cao.

Ta và địch thủ đối nhau, địch thủ thủ thế dùng các đoàn thế để nhử ta Hình 96.

Khi đòn nhử của địch thủ chưa thu về, ta lập tức phóng người tấn công về phía trước, ở trên thì dùng khuỷy tay thúc xuống mặt của địch thủ, ở dưới thì dùng bàn chân đá móc vào hạ bộ của địch thủ Hình 97.



H.96-97

Đối phương lập tức bị rơi vào thế bị động, ôm đầu để đỡ, ta dùng quyền đánh vào bách hội, địch thủ buộc phải buông ra Hình 98.

Tiếp tục dùng gối thúc vào người của địch thủ, khiến địch thủ bị ngã nhào Hình 99.



H.98-99



*Động tác yếu linh.*

(1). Dùng mặt trước của bàn chân (hoặc mũi chân) để tấn công.

Thế sức về phía trước phải mạnh, đòn đánh bằng khuỷu tay, chân, nhịp nhàng với nhau, khiến cho địch thủ đầu đuôi không cứu được nhau.

Khi người hạ xuống đất, phải lợi dụng thế rơi xuống để tấn công vào đỉnh đầu của địch thủ, không được chần chừ.

Tiếp theo thúc vào đầu gối của địch thủ, toàn bộ động tác phải liên tục với nhau.

*Điểm quan trọng cần chú ý.*

Khi địch thủ nhử ta, đây là cơ hội để tấn công.

Địch thủ nhử ta, mà lại rất cẩn thận: Đối với loại đối thủ này, không được tung ra đòn đá cao, cũng không được đánh sấp lá cà, nếu không, địch thủ có thể phản công ngược trở lại, nếu địch thủ lại có những đề phòng, không tùy tiện tấn công ta, thì có nghĩa là địch thủ không có quyết tâm tấn công, đối thủ này rất cẩn thận trong việc phòng thủ. Trong trường hợp này, cần phải dùng những đòn thế làm rối loạn sự phòng thủ của y. Dùng bộ pháp linh hoạt để phân tán sự tập trung của của y, tìm cách thay đổi cự ly giữa ta và y để loại bỏ quyết tâm tấn công của y, đến khi có thời cơ tốt nhất thì ta áp sát tới, tung ra đòn kim long ẩn thủy này, như vậy mới có hiệu quả cao nhất.

(2). Bay lên đánh cận chiến, chính là tôn chỉ của đòn thế này.

Đây là một đòn đá bay áp sát tới địch thủ, tức là bay lên để tiến tới, sau khi đã tiến đến gần tới, thì đột nhiên xuất hiện trước mặt của địch thủ, tiến hành cận chiến. Vì vậy cần phải tiến hành một cách bất ngờ. Mục tiêu tấn công của chúng ta là vào mặt và phần hạ âm. Ngoài ra,

khi tấn công tới, chúng ta cần chú ý tới những sơ hở của mình, khi bay lên, tay chỏ, thủ ở trên đường thượng bàn, còn đầu gối phải nâng lên để bảo vệ cho trung bàn, hạ bàn, khi tấn công phải lợi dụng, hai khuỷu tay và eo cùng với bàn chân, lợi dụng xung lực của cơ thể khi tiến tới, và kinh lực của khuỷu tay cùng với kinh lực của đầu gối khi tung ra, ba lực này hợp nhất với nhau, tấn công về phía đối phương, khiến cho mặt, hạ âm, bách hội và bụng của địch thủ bị trúng đòn. Phân tích như vậy có thể thấy rằng, đây là một đòn chân có hệ số an toàn tương đối cao mà lại có lực công kích mạnh.

(3). Đến cả trên lẫn dưới.

Hầu như phải tấn công vào mặt, hạ âm, huyết bách hội ở trên đỉnh đầu, phần ngực bụng của đối phương trong cùng một thời gian. Nếu như địch thủ cố gắng chống đỡ né tránh, trước thế đánh liên hoàn ấy, cũng đành phải buông tay.

(4). Nếu như địch lùi, thì phải đuổi theo.

Lúc này nếu địch thủ lùi theo bản năng, thì có thể lợi dụng quán tính xông về phía trước, mau chóng thay đổi bằng những chiêu số khác, đánh ngã địch thủ.

Khi thân người đang ở trên không phải để ý thức đi trước. Đây chính là một nguyên tắc quan trọng. Khi tiến về phía trước, thân người đang ở trên không, ánh mắt phải nhìn kỹ về đối phương. Phải nhìn rõ tất cả các điểm muốn tấn công trên người địch thủ, phải bao quát toàn thể động thái của địch thủ, như thế thì mới có thể thay đổi kịp lúc, chiếm được quyền chủ động.



### 36. Nhất tự kim thương.

Đây là một đòn đá bay với mục tiêu là yết hầu của địch thủ, khi thân người của đối thủ đang ở trên không trung thì tung cú đá ra, giống như một ngọn thương đâm vào yết hầu của địch thủ, cho nên gọi là nhất tự kim thương (cây kim thương hình chữ nhất). Đây là một đòn phản kích khi kẻ địch tấn công hạ bàn của chúng ta, đòn này mau chóng lạ thường, là một trong những đòn đá bay thương dùng.

Địch thủ dùng chân đá móc hạ bàn của ta, đồng thời dùng chưởng tấn công phần bụng của ta.

Ta tránh sang trái Hình 100.



H.100

Tiếp theo nâng chân trái lên, né cú móc của địch thủ Hình 101.

Tiếp theo động tác trên, chân phải nhảy lên, toàn thân đang ở trên không. Lúc đang ở trên không thì xoay người sang trái, lúc này địch thủ cũng đã hoàn thành xong cú đá móc Hình 102.



H.101



H.102



Tiếp theo thế trên, ta đạp chân phải ra, dùng gót chân tấn công vào cổ của địch thủ Hình 103.

Địch thủ trúng đòn ngã xuống đất Hình 104.



H.103



H.104

*Động tác yếu lĩnh.*

- (1). Khi phóng người lên, tung đòn ra, nhất định phải cao, nhưng cần phải kịp lúc.
- (2). Khi tung đòn ra, phải dùng gót chân để tấn công, điểm quan trọng cần chú ý là xoay cổ chân cho chính xác, để tránh khi rơi xuống đất thì lại bị thương.
- (3). Khi xoay người sang trái trên không trung, hai đầu gối có thể nâng cao để bảo vệ cho ngực.
- (4). Khi tung đòn ra, hãy cố gắng vươn dài chân thì kinh lực mới mạnh.

*Điểm quan trọng cần chú ý.*

Phải tính toán chính xác ý đồ của địch thủ.

Đòn chân này được sử dụng khi địch thủ tấn công vào hạ bàn chúng ta, cho nên phải tính toán cho chính xác những động tác mà địch thủ hất tung ra, một khi địch tấn công hạ bàn của ta, thì lập tức nhảy lên, không hề do dự. Chỉ có tính toán chính xác thì mới có thể có được quyết tâm chính xác. Cho nên, phải hiểu rõ hoạt động tâm lý, sở trường, đặt điểm công thủ, thói quen, sơ hở, những khuyết điểm trong tiến thoái của địch thủ, hãy cố gắng nắm bắt điều này khi vừa mới giao thủ với địch thủ vì chỉ như vậy thì đòn này mới đảm bảo được thành công.

- (1). Xoay người trên không trung phải điểm quan trọng cần chú ý đến thủ thế.

Trên không trung hai đầu gối phải nâng cao, chính là để bảo vệ phần trung bàn, lúc này địch thủ tấn công phần hạ bàn của chúng ta, phần thượng bàn của ta rõ ràng không nguy hiểm, mà xoay người trên không trung, là để sau khi phóng người lên thì tung đòn chân phía sau ra, như vậy lực xung kích và kinh lực mới mạnh.



Có thể nói, xoay người trên không trung là để dành lấy thế, điều này đã chỉ ra sự quan trọng của xoay người. Nếu như địch thủ ngửa ra sau phải lập tức thay đổi chiêu thế.

Địch thủ tấn công phần hạ bàn của ta, thì người sẽ chậm lại, chắc chắn sẽ không mau chóng lùi ra. Cho nên, cách tốt nhất để né tránh cú đòn của ta chính là hụp người xuống đất hoặc ngửa người ra sau, thuận thế chụp lấy chân của ta để xoay chuyển tình thế. Thực ra, trong chiến đấu thực tế, nhất là khi địch thủ tấn công dưới hạ bàn của ta, đây khó mà làm được điều này. Nếu điều này là để xem xét tới sự thay đổi của địch thủ trong lúc nguy hiểm thì điều cần phải suy nghĩ là: nếu địch thủ chụp lấy chân ta, thì ta sẽ bị ngã. Lúc này, phải mau chóng dùng lối đánh địa đàn thoái (ở dưới đất đá lên), địch sẽ bị thương. Thông thường địch sẽ không thể chụp chân được, mà ta thì hơi bị động, nhưng vẫn có thể dùng chân đá rơi xuống đất để tấn công tiếp. Nếu địch thủ né ra sau, rồi lăn người xuống tấn công vào chân ta, ta phải lập tức nhảy lên, dùng các phương pháp tấn công khác để hóa giải lối đánh ở dưới đất của địch thủ.

### 37. Kim báo khiêu giã.

Đây là một đòn đá bay tấn công vào phần ngực của địch thủ. Hai bên đứng ở vị trí tương đối xa, nhìn thấy được sơ hở của địch thủ. Đột nhiên sấp tới, dáng vẻ như một con báo hoang đang nhảy qua khe suối, cho nên có tên là kim báo khiêu giã (báo vàng nhảy qua khe). Đây là một trong những đòn chân thường được sử dụng trong chiến đấu trong thực tế.

Địch thủ dùng quyền tấn công vào phần thượng bàn của ta, ta né người ra sau Hình 105.

Tiếp tục động tác trên, sau khi đã né người ra sau, thì lập tức đánh trả đòn lại buộc đối phương phải phòng thủ ở phía trên Hình 106.





Địch thủ đưa tay lên đỡ đòn của ta, ta lập tức bay người lên phóng đầu gối vào ngực của địch thủ Hình 107.

Tiếp theo động tác trên, khi người rơi xuống thì đồng thời dùng tay thúc vào cổ địch thủ Hình 108.



H.107-108

Địch thủ bị té nghiêng xuống Hình 109.



H.109

*Động tác yếu lĩnh.*

(1). Động tác né người ra sau khi địch thủ tấn công phải có biên độ lớn.

(2). Cú đâm dục địch thủ phải liên tục và mạnh mẽ, buộc kẻ địch phải đưa tay lên đỡ.

(3). Động tác phóng người lên phải nhanh chóng, nhịp nhàng. Đòn đánh bằng khuỷu tay phải mạnh mẽ.

*Điểm quan trọng cần chú ý.*

(1). Phóng đầu gối lên tấn công địch thủ phải mạnh mẽ.

Đòn đánh vào đầu gối là một lối đánh cận chiến, là một trong những đòn thế mạnh mẽ phải có kinh lực nhất. Có sức sát thương mạnh.

Tuy nhiên do cự ly chiến đấu tương đối gần, cho nên cần phải áp sát địch thủ thì mới có thể tấn công được, nên đòi hỏi người đánh đòn này phải có kỹ thuật cao và cách đánh phong phú, đây cũng là một đòn đánh rất nguy hiểm



cho người thực hiện, có những người không thích dùng đòn này. Nhưng, chính vì động tác động tác có độ khó cao, nên tự nhiên môn đã nghiên cứu rất nhiều về đòn đánh này. Điểm mấu chốt ở đòn đánh bằng đầu gối này là làm thế nào để tiếp cận một cách an toàn, không tiếp cận được, thì cũng không có thể nào thực hiện được đòn đánh. Cho nên muốn đánh được đòn này, ngoài việc nhìn thấy rõ sơ hở của đối phương, nắm bắt được cơ hội, điều đầu tiên là phải tấn công mãnh liệt để áp sát đối phương.

(2). Địch thủ phòng thủ ở trên, tìm ra sơ hở.

Khi địch thủ phòng thủ ở phía trên chắc chắn sẽ để lộ ở giữa, ta dùng quyền tấn công mạnh mẽ ở phần thượng bàn, phải có một mức độ nhất định, không được quá nặng, khiến cho địch thủ thay đổi, một khi địch thủ đã có ý đồ phòng thủ ở phía trên, thì có thể lập tức phóng gối tới, như vậy, đầu gối sẽ đánh trúng chỗ hở của địch, đó cũng là lúc địch thủ hoàn toàn để lộ sơ hở.

### 38. La hán tràn sơn:

Đây là một đòn đá bay mà mục tiêu là hai huyết khiêm nhưng và cực tuyến trên vai của đối thủ. Đây chỉ là một đòn bổ trợ, nhưng thường có thể khiến cho địch ngã sang một bên. Dù địch thủ tấn công ta bằng cách nào, ta vẫn né người ra phía bên ngoài đòn tấn công của địch Hình 110.

Tiếp tục động tác trên, ta nhảy lên, dùng đầu gối trái (phải) để giữ ở trên, chân phải (trái) bay lên, từ dưới đá xéo lên tạt vào hai yếu huyết của đối phương Hình 111.

Khi hai bên đến tình thế như thế này, đối thủ đã mất sức, chắc chắn sẽ té nhào Hình 112.

Nhưng nếu địch thủ vẫn còn sức mạnh, tuy không ngã, nhưng để lộ ra sơ hở ở trung bàn, thượng bàn, hạ bàn, ta có thể dùng cách khác để đánh ngã y Hình 113.



H.110-111-112-113



*Động tác yếu linh:*

(1). Đòn đá chân này phải liên tục từ lúc né tránh đến bay lên tung cước ra, phải hoàn thành bằng bộ pháp linh hoạt. Nếu chỉ né tránh thôi, thì vẫn chưa đủ.

(2). Khi né tránh địch thủ, người phải hụp xuống, từ tư thế ở dưới thấp, đột nhiên đứng thẳng lên rồi phóng người, thành một đường xiên, mắt nhìn thẳng mục tiêu, tiến sát đến dùng gối thúc vào địch thủ.

*Điểm quan trọng cần chú ý:*

(1). Đầu gối của ta thúc vào một bên vai của địch thủ.

Đòn gối này đánh vào chỗ sơ hở trên vai của địch thủ, đây là một tình huống thường gặp trong chiến đấu thực tế. Hai bên đối địch với nhau, lùi một bên né qua cho nên tạo ra tình huống có thể tấn công từ một bên. Lúc này, nếu có thể nắm được thời cơ, uy lực của đòn này sẽ tăng lên, có được hiệu quả rõ ràng.

(2). Khi đánh đòn này cũng phải biết linh hoạt.

Dùng gối đánh vai, có những ưu điểm như sau: thứ nhất, những chỗ trống của mình cũng được che đậy một cách tự nhiên. Thứ hai, nếu như địch thủ chưa lộ ra chỗ trống, nhưng có thể vì ta đánh ở vai mà để sơ hở. Thứ ba, ta có thể dễ dàng tấn công vào giữa người của địch thủ.

**39. Phát điều hiệp xí:**

Đây là một đòn chân dùng gối để đánh vào cằm của địch thủ, vì động tác này giống như chim điều đang mổ thức ăn, tư thế rất mãnh liệt, nên gọi là phát điều hiệp xí.

Trong chiến đấu thực tế, thường gặp phải tình huống địch thủ thủ thế ở dưới thấp, đợi chúng ta đánh đến Hình 114.

Ta đang ở cự ly trung bình đột nhiên tiến sát tới, đồng thời nâng chân trái (phải), bảo vệ cho phần trung bàn của ta, đồng thời cố ý để lộ phần hạ bàn Hình 115.



H.114-115



Tiếp tục động tác trên, lập tức chân phải (trái) phóng lên, bay thẳng tới phần thượng bàn đang để hở của địch thủ, lợi dụng xung lực tiến thẳng tới và lực của đầu gối để đánh vào cằm của địch thủ Hình 116.



H.116

*Động tác yếu lĩnh:*

(1). Hai đầu gối liên tiếp giơ lên, bảo vệ cho ngực, nhảy phải cao, đòn gối phóng ra phải nhanh.

(2). Động tác này phải có xung lực tiến về phía trước, khí thế của động tác phải đầy đủ, đòn gối phóng ra phải mạnh.

*Điểm quan trọng cần chú ý:*

(1). Khi gặp địch thủ thủ thế ở dưới thấp thì hãy mạnh dạn xuất kích. Khi đối mặt với địch thủ thủ thế thấp, động tác sẽ tương đối chậm chạp, phần hạ bàn ổn định, đòn thế lúc đó sẽ ít thay đổi và có thể dùng đòn gối này để tấn công.

(2). Nhắm chính xác rồi phóng ra đòn gối.

Mục tiêu của đòn này là phần cằm của địch thủ cho nên chúng ta phải có động tác nhanh chóng, phóng gối chính xác vào bộ phận đó, ngoài ra còn phải chuẩn bị tấn công bằng quyền hoặc cước.

(3). Khi địch thủ phản kích thì phải né tránh.

Địch thủ ở tư thế thấp thường xoay người để tấn công, khi tiến sát vào địch thủ cần chú ý địch thủ sẽ tấn công trở lại, không lùi ra sau vì hoảng hốt, như thế sẽ làm tăng thêm thế phản kích của địch thủ, mà khi địch thủ chưa xoay xong, hãy đánh vào chỗ hở ở sau lưng của địch thủ.



### III. Cước pháp tổng hợp.

Đây là đòn chân kết hợp hơn hai loại cước pháp lại với nhau để sử dụng, nên gọi là cước pháp tổng hợp.

Tính linh hoạt, tính cơ động của cước pháp tổng hợp này hơn hẳn cước pháp đơn nhất, cho nên có thể ứng phó được với những tình hình phức tạp, có nhiều sự thay đổi và khả năng tấn công tương đối mạnh, được sử dụng rộng rãi trong thực tế. Các vị trí rất quan trọng trong lối đánh của lối đánh kim cương thiên tự nhiên môn.

Triết pháp tổng hợp là sự phát triển của triết pháp đơn nhất; triết pháp đơn nhất là nền tảng của cước pháp tổng hợp, cho nên, khi học và sử dụng cước pháp tổng hợp, cần phải rèn luyện cước pháp đơn nhất trước cho vững chắc. Nếu không, sẽ xuất hiện tình trạng lực điểm không chuẩn, kinh lực không đủ, chỉ đẹp mà không thật.

Về động tác của cước pháp tổng hợp tương đối nhiều, thay đổi phức tạp, cho nên để tiện cho giới thiệu và nghiêng cứu, chúng tôi sẽ gom lại ba hoặc trên ba cước pháp đơn nhất, gọi là "cước pháp phức tạp".

Mỗi nhóm cước pháp phức tạp đều là những phản ứng rất cơ động khi đối thủ có thay đổi trong tấn đã, là sự tổng kết kinh nghiệm về đòn chân của các bậc tiền bối trong võ thuật đã rút ra từ thực tiễn. Cho nên có những nhóm đòn trở thành một bộ, có ý nghĩa rất lớn trong thực tiễn, thường khiến cho đối thủ không phòng ngừa được. Để có thể tấn công được mạnh mẽ, dành được quyền chủ động, nhất định phải nắm vững được cước pháp phức tạp này.

### 40. Nộ sư cuồng môn.

Đòn chân này sử dụng đầu gối để tấn công, mục tiêu là ngực, hông, bụng và hạ bộ của đối phương. Vì động tác liên tục không ngừng, như là sư tử đang lao về phía trước để bắt mồi, cho nên gọi là nộ sư cuồng môn.

Giã sử địch thủ dùng quyền đâm thẳng vào ta, ta hơi né ra sau và thân người hơi nghiêng ra sau. Địch thủ tiếp tục lao tới Hình 117.





Tiếp tục động tác trên, ta nâng đầu gối trái lên “thúc vào be sườn bên trái, bên phải” của đối phương, đồng thời ở trên thì dùng quyền đâm thẳng vào mặt của địch thủ Hình 118.

Địch thủ lách người để né đòn gối trái của ta, người né sang bên trái “phải” Hình 119.



H.118



H.119

Tiếp theo động tác trên, ta dùng đòn gối thúc thẳng vào mặt địch thủ rồi tiếp tục dùng gối phải “trái” thúc vào be sườn trái “phải” của địch thủ Hình 120.



H.120



**Động tác yêu linh:**

(1). Khi né tránh địch thủ, cũng là lúc nâng đầu gối lên để thúc thẳng vào mặt địch thủ.

(2). Hai đầu gối thay phiên như nhau, hầu như là đồng thời tấn công không hề do dự, để khỏi mất thời cơ.

**Điểm quan trọng cần chú ý.**

(1). Dụ địch thủ rồi dùng gối đánh ra.

Nhất định phải dụ cho địch thủ lao tới tấn công, sau khi ta đã né được phía trên, thì sau đó phải liên tiếp dùng gối để thúc, nếu chậm trễ thì không thể tấn công được nữa. Ngược lại, nếu không dụ địch thủ đến, thì khoảng cách giữa hai bên quá dài, cho nên không thể dùng đòn gối để tấn công được.

(2). Muốn liên tiếp dùng đòn gối thì phải phóng người lên.

Muốn đạt được hiệu quả đánh liên tiếp bằng đầu gối, phải nhảy lên, như vậy đòn gối mới trúng mục tiêu, tuy nhiên cũng không được xem nhẹ việc phòng thủ ở trên thượng bàn, nếu không, thì ta sẽ bị trúng đòn ở thượng bàn trước. Từ đó sẽ ảnh hưởng tới hiệu quả của đòn gối.

**41. Thập tự sáng thoái.**

Đòn này chủ yếu tấn công vào ngực của đối thủ. Khi thực hiện đòn này, dùng một chân để hoàn thành hai đòn chân, nhìn như một hình chữ thập, đòn đầu thì móc, đòn thứ hai thì chậm, cho nên gọi là thập tự sáng thoái.

Trong khi dùng đòn này yêu cầu nhanh chóng, đòn này thường dùng trong chiến đấu thực tế. Khi sử dụng đòn này trong thực tế, khi ta đưa chân ra móc, thường xuất hiện những tình huống dưới đây “xem từ hình 121 đến 125”

(1). Trọng tâm di chuyển vì bị móc Hình 121

(2). Vì né tránh để khỏi bị móc chân, nên nâng chân

lên, tiếp tục lao về phía ta để tấn công Hình 122.

(3). Giơ cao chân lên tránh bị móc phải và thủ thế chờ cơ hội hình 123.

(4). Để tránh bị móc chân cho nên hoàn toàn di chuyển trọng tâm, đứng vững, hình 124.



H.121-122



H.123-124



(5). Khi ta bị móc chân thì tung cú đá để tấn công lên phần thượng bàn của ta Hình 125.

Tiếp tục thức trên, khi ta móc chân, thấy địch thủ tung cước tấn công ta, người ngửa ra sau để né, đồng thời tung chân ra đập vào phần gối của chân trụ đối phương hình 123”.



H.125



H.126

Địch thủ vì thấy bất lợi, cho nên đưa chân lên để né, vì thế đã trúng kế của ta, ta vẫn tấn công tiếp vào chân đang đứng của đối phương, đối phương sẽ bị té nhào hình 127.

Khi địch thủ hơi giở chân lên, tiếp tục lao về phía trước, ta bước ngang qua thành hình chữ thập với chân của địch thủ, rồi sau đó dùng quyền đâm thẳng vào ngực của địch thủ Hình 128.



H.127



H.128



Sau đó ta tung đòn chân, địch thủ nhất định sẽ té ra phía sau Hình 129.

Nếu như địch thủ chuyển trọng tâm, thì có thể đạp chặn vào chân sau của địch thủ. Địch thủ sẽ té ngã Hình 130. Địch thủ ngã xuống đất, ta thừa thế phản kích Hình 131.



H.29-130



H.131

### Động tác yếu lĩnh:

Dùng đòn này để tấn công địch thủ, điểm mấu chốt là phải liên tục, nhanh chóng, gọn gàng, có lực. Trên nền tảng của cước pháp đơn nhất vững chắc, kết hợp giữa đòn móc chân và đòn chặn chân, hành động nhịp nhàng.

### Điểm quan trọng cần chú ý:

Về sự thay đổi của đòn chân trong chiến đấu thực tế đã nói cụ thể ở phần trước, ở phần này chỉ bổ sung hai điểm.

(1). Đòn móc giả vờ tấn công, giả cũng như thật.

Đòn móc giả vờ tấn công, nhưng không nên quá giả, mà phải giống như thật, phải có một lực nhất định và có tính uy hiếp tương đối, buộc cho đối phương phải phản ứng, còn ta thì thừa thế để xông vào. Địch thủ có thể phản ứng như: bị móc, mất trọng tâm, buộc phải né đòn móc của ta mà nâng chân, di chuyển. Đó là phản ứng bị động. Phản ứng chủ động là tấn công ta bằng đòn chân. Ngược lại, nếu như địch thủ không hề phản ứng trước đòn móc của ta, mà vẫn giữ trọng tâm, thì không thể dùng nửa phần sau của thập tự sáng khoải, mà phải lập tức phát chiêu, thay đổi đánh bằng đòn khác.

(2). Đòn đá phải có kinh lực, như thế mới thắng được.

Động tác bắt đầu là đá móc, chỉ là giả vờ tấn công, nhưng cũng là một đòn đánh bất ngờ, nếu như địch thủ phản ứng chậm chạp, thì phải quyết tâm chỉ một đòn móc thôi cũng đã móc ngã đối phương, cho nên đòn chân đầu tiên này rất quan trọng, từ chiến lược mà nói, chỉ là giả vờ tấn công, đòn tấn công thật sự nằm ở đòn chân phía sau. Nhưng từ chiến thuật mà nói, đòn chân này cũng là thật, phải có một lực tương đối, lực này tùy thuộc vào lúc bình thường rèn luyện như thế nào. Khi phát ra lực móc này, không nên dùng quá độ, nếu không bản thân sẽ bị tổn hại.



bằng mà ảnh hưởng đến những đòn thế tiếp theo.

## 42. Song long bãi vĩ:

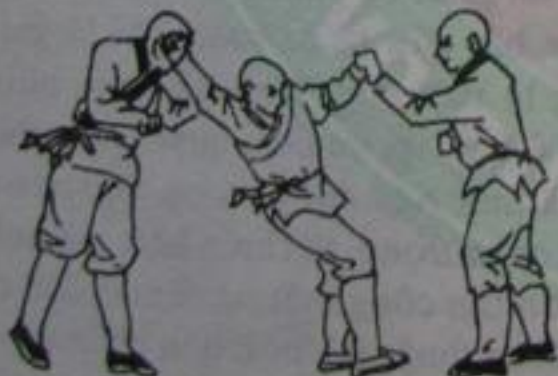
Đây là một đòn chân để chống lại hai đối thủ, khi sử dụng đòn này, lấy eo làm trụ, tung ra hai đòn trước và sau, mà chỉ dùng một chân để thực hiện.

Giả sử phía trước và sau đều có địch thủ, mà ta lại ở giữa Hình 132.

Ta lập tức nghiêng người, đợi cho địch thủ tiến gần tới, kẻ ở phía trước dùng quyền đâm ta, kẻ ở phía sau lập tức ép sát tới Hình 133.



H.132



Ta đạp mạnh chân về phía trước, đồng thời vung quyền ra phía sau, hình 134.

Tiếp theo, kẻ ở phía trước bị trúng đòn chân của ta, đau nên né lùi ra sau, còn kẻ ở phía sau thì đánh đỡ được một quyền của ta, hình 135.

Tiếp theo không ngừng, ta thu người thu chân lại, lấy eo làm trụ, xoay người, lợi dụng quán tính thu chân lại và thế ngựa người ở phía trên nâng chân vừa mới tấn công lên, đạp về phía đối phương Hình 136.



H.136



Tiếp theo động tác trên, ta vung quyền ra để đâm địch thủ ở phía trước đang lao tới tấn công vào chỗ sơ hở trên phần thượng bàn của ta Hình 137.



H.137

*Động tác yếu lĩnh:*

- (1). Đòn đập và vung quyền ra sau phải cố gắng vươn dài ra. Khi phía trước và sau đều có địch thủ, ta phải cố gắng giữ cự li chiến đấu ở mức trung bình.
- (2). Đánh địch thủ phía trước là chủ yếu, đánh địch phía sau là phụ, đòn đập vào địch thủ ở phía trước, chính xác, cho đến khi địch thủ bị thương thì có thể thực hiện được đòn tiếp theo.
- (3). Lấy eo làm trụ, phải lợi dụng quán tính một sấp một ngửa và tư thế nghiêng người, dù động tác như thế nào nhưng mắt vẫn không rời chỗ sơ hở của địch thủ.
- (4). Động tác phải liên tục với nhau, hai chân phải vững chắc, không cần phải có hư chiêu.

*Điểm quan trọng cần chú ý:*

- (1). Không được hoảng hốt. Khi đối mặt với nhiều địch thủ, phải trấn tĩnh, không được hoảng hốt. Tức là tay chân không được lúng túng. Khi lâm vào tình thế cả trước lẫn sau đều gặp địch thủ, động tác chúng ta yêu cầu phải gọn gàng, lực đẩy đủ, động tác phải mạnh mẽ, toàn thân phải hoàn thành động tác một cách nhịp nhàng. Nói cách khác, yêu cầu phải ra tay mạnh mẽ, không cần lưu tình. Đương nhiên, chỉ có nắm bắt được kỹ thuật, tự tin, nắm bắt được thời cơ, phát huy đầy đủ. Lúc đó mới có thể có được bình tĩnh từ trong nội tâm.
- (2). Trước đá sau đâm, điểm mấu chốt là ở eo. Tấn công cùng lúc ở phía trước và phía sau, mà lại đánh trúng được mục tiêu, điều đó đòi hỏi phải dựa vào lực eo, ngửa người ra sau để vung quyền, đối với địch thủ đang lao tới mà nói là một đòn bất ngờ, dù cho địch thủ không trúng đòn, cũng giật mình, luống suy nghĩ bị ngắt quãng, lúc này ta có thể tấn công địch thủ phía trước mặt.



Đòn chân đạp ra phía trước tương đối hiểm hóc, như vậy, một khi tấn công ra, thì cũng dễ dàng trúng mục tiêu. Cho nên, trước tiên phải dùng đòn chân để giải quyết địch thủ phía trước mặt, phải làm cho kẻ địch bị đau mà lui về phía sau. Sau đó mau chóng quay ngược lại đối phó với kẻ đang lao tới từ phía sau của ta.

(3). Ánh mắt phải bình tĩnh, phân biệt rõ ràng thực hư. Trong tình huống chiến đấu với nhiều người, một ánh mắt nhanh nhạy cũng là một sức mạnh để khống chế địch thủ, đó là sức mạnh tinh thần. Đây không phải là một ánh mắt với vẻ hoảng sợ, lo lắng, van nài, mà là một ánh mắt bình tĩnh tự nhiên, trong đó có chứa sát cơ, ánh mắt phải phân biệt rõ ràng thực hư, đồng thời thể hiện quyết tâm chiến đấu, dũng cảm chống trả. Ánh mắt này khiến cho địch thủ phải xem xét lại quyết tâm của mình, có nên cùng chết với kẻ đang liều mình hay không. Như thế, mục đích của ánh mắt đã đạt được. Đương nhiên, từ góc độ chiến lược, chúng ta không loại bỏ những ánh mắt mang tính chất khác để dụ địch mắc lừa. Nhưng, trong chiến đấu thực tế, ánh mắt phải có uy. Trong đòn này, ánh mắt nhìn thẳng về phía kẻ địch thủ, còn dư quang sẽ nhìn vào địch thủ ở phía sau, hư thực sẽ được sắp xếp như vậy. Không nên nhìn thẳng vào kẻ địch phía sau, còn dư quang thì lại nhìn địch thủ phía trước, khi thực hiện cú đạp ngăn, đột nhiên dừng lại, để phụ trợ cho đòn đánh này. Trong khi sử dụng ánh mắt, cần phải nhanh nhạy, dùng nhãn lực sắc bén để dụ địch thủ, khi đó ta đối phó với chúng dễ như trở bàn tay. Đồng thời, khi nhìn vào địch thủ, phải kết hợp giữa hư quang và ý thức, nhìn bao trùm lên chỗ mà ta muốn tấn công. Như vậy, địch thủ sẽ không dễ dàng phát hiện ý đồ của ta. Đó chính là nhìn trên đánh dưới, nhìn trái đánh phải.

Nói tóm lại ánh mắt có thể giúp người, cũng có thể lừa người, khiến cho địch thủ mắc lừa, để cho ta thừa cơ mà đánh vào, ngược lại ta cũng phải quan sát trạng thái tâm lý của địch thủ, đừng bị mê hoặc bởi ánh mắt của địch thủ, trong khi chiến đấu với nhiều người, ánh mắt cũng là một loại vũ khí quan trọng. Ánh mắt của một quyền thủ có kinh nghiệm phong phú rất khó đoán được, còn những người có kinh nghiệm hạn hẹp, khi chiến đấu ánh mắt thường rất thành thực.

### 43. Giương giác sáng thoái:

Đòn đá này trước tiên là dùng để phòng ngự và sau đó là phản kích, đánh vào phần hạ bàn của chân trụ của địch thủ, là một loạt cước pháp tổng hợp dùng chân để phá chân. Cước pháp này được phát triển từ thế "tê ngư biệt giác", chuyên đối phó khi đối phương tấn công mạnh mẽ ở phần trung bàn, đồng thời đây cũng là một cách phản kích có hiệu quả. Khi dùng thế tê ngư biệt giác để phòng ngự thành công, thì tiếp tục dùng thế này.



Tiếp theo tiến vào đạp vào chân làm trụ của địch thủ,  
Hình 138.



H.138

Địch thủ bị đạp trúng chắc chắn sẽ té ngã Hình 139.



H.139

Động tác yếu lĩnh:

Khi sử dụng đòn chân này, cần phải nối liền với thế tê ngưư biệt giác trong ý thức, để chặn vào chân của địch thủ được kịp thời và chính xác.

Điểm quan trọng cần chú ý:

(1). Tê ngưư biệt giác, phòng địch thủ ở phía trên thượng bàn.

Gối nâng lên phòng thủ ở trung bàn, chặn lại những đòn chân tấn công của kẻ địch như độc xà thổ tín và hoàng mãng bãi vĩ. Đồng thời cũng cần phải quan sát phòng đối phương tấn công ở phần thượng bàn. Vì vậy, khi dùng chân đạp vào chân của địch thủ thì thân người hơi ngã về phía sau để né tránh đường tấn công của địch thủ. Điều này yêu cầu phải liên tiếp với đòn tê ngưư biệt giác. Cho nên khi luyện yêu cầu phải luyện đến mức độ hai động tác như một động tác, khi cú đá của địch thủ chưa thu về, thì cú đá phản kích của ta đã tung ra, khiến cho địch thủ không thể phòng ngừa được.

Chân làm trụ của địch thủ chính là ở chỗ sơ hở của hạ bàn, tấn công vào chỗ này không dễ, bởi vì thời cơ trong chớp mắt đã mất, khi tê ngưư biệt giác thành công, tiến sát đến đối thủ, đó chính là cơ hội. Để có thể giành lấy được ưu thế, cần phải tính toán kỹ càng, nếu như bị địch thủ đánh trúng trước ở phần thượng bàn, thì đòn này sẽ bị ảnh hưởng. Giả sử bị trúng đòn của địch thủ trước chỉ cần phần hạ bàn của địch thủ vẫn còn trống thì có thể bù đắp được, tức là vẫn có thể tấn công được, hoàn thành được ý muốn ban đầu, để không lâm vào thế thua.

Muốn ra đòn này thì phải tiến sát vào địch thủ.

Trong chiến đấu thực tế sẽ thường xảy ra những điều bất ngờ, những quyền thủ có kinh nghiệm đã kinh qua thực



tiền, gặp nhiều điều bất ngờ, sẽ tích lũy thành kinh nghiệm. Trong khi thực hiện đòn đá này, cần phải chú ý ở phần thượng bàn, coi chừng địch thủ tấn công, có thể mặt trước của chúng ta sẽ lộ ra sơ hở. Lúc này, phải lập tức rút ngắn khoảng cách giữa hai bên, phải có sự tính toán đầy đủ và sự chuẩn bị về mặt kỹ thuật, để phòng ngừa thất lợi.

#### 44. Sư bổ song báo.

Đây là một đòn chân dùng để đối phó với hai địch thủ. Được sử dụng khi có hai địch thủ một trước một sau kẹp chúng ta vào ở giữa. Chỗ khác nhau giữa đòn này với đòn song long hải vĩ là khi tung đòn ra, không cần phải nghiêng người, mà cứ đá thẳng.

Giả sử phía trước và phía sau đều có địch thủ, cả hai đang ở cự ly trung bình và xa Hình 140.



H.140

Ta mau chóng dùng đòn chân độc xà xuyên phúc để tấn công đối phương ở phía trước. Rồi ta tiến về phía trước, cho nên cự li với địch thủ ở phía sau sẽ kéo dài ra Hình 141.



H.141



Tiếp theo không ngừng, ta dùng quyền đấm thẳng vào mặt của địch thủ cùng với cú đá thẳng, khi địch thủ ngã xuống, thì chân ta cũng thu về. Lúc này, kẻ ở phía sau lập tức áp sát tới Hình 142 Tiếp theo không ngừng, quyền vẫn đấm ra còn chân thì đạp thẳng ra sau, mục tiêu là hạ bộ của kẻ phía sau Hình 143.



H.142



H.143

Địch thủ trúng đòn sẽ ngã xuống, ta lập tức chuẩn bị dùng thuật cầm nã để bắt lấy địch thủ Hình 144.



H.144

*Động tác yếu lĩnh:*

- (1). Tiến tới phía trước bất ngờ, tấn công địch thủ phía trước mặt, quyền đấm chân đá phải nhanh và mạnh.
- (2). Cú đá địch thủ ở sau lưng phải mượn lực đang thu về, quán tính xuất quyền và nghiêng người, động tác toàn thân phải hài hòa với nhau.
- (3). Cú đá đầu tiên phải tham khảo ở chiêu độc xà xuyên phúc, còn cú đạp ở phía sau không được thấp hơn hạ bộ của đối phương, cho nên khi xuất đòn phải nhìn theo chân.

*Điểm quan trọng cần chú ý:*

- (1). Độc xà xuyên phúc, đơn giản mà có hiệu quả.
- Để giải quyết mối nguy bị cả hai người tấn công phía trước mặt và sau lưng, đòn thế yếu cầu phải đơn giản, nhanh chóng, càng nhanh càng tốt. Khi sử dụng độc xà



xuyến phúc, để né tránh đòn đánh của địch thủ phía sau, phải dùng đòn đá bất ngờ để đối phó với địch thủ ở phía trước, rồi có thể tạm thời tránh được mối nguy ở phía sau, vừa có thể giải quyết được kẻ phía trước, nhất cử lưỡng tiện.

(2). Giải quyết xong kẻ phía trước, đến lượt kẻ phía sau.

Nếu như địch thủ ở phía trước né tránh được đòn, thì phải mau chóng thoát thân, dùng cách phía trước để đối phó với kẻ phía sau, cố gắng tung ra đòn chân thật chính xác, để đạt được hiệu quả tung đòn thì địch thủ ngã ngay.

(3). Địch thủ ở phía trước né tránh, ta cũng di chuyển.

Nếu như địch thủ ở phía trước phản ứng nhanh nhạy, dùng thân pháp để né tránh đòn chân của ta, tức là né tránh rồi xông về phía ta, lúc này kẻ phía sau cũng mau chóng ép tới, ta lập tức biến chiêu, dùng bộ pháp di chuyển sang ngang.

(4). Nhãn thần phải có điều độ, nhìn trước đánh sau.

Nếu như dùng ánh mắt để nhìn thẳng vào địch thủ ở phía trước, trong nhất thời y sẽ không dám mạo hiểm tấn công ta, còn kẻ ở phía sau nhân lúc ta điểm quan trọng cần chú ý ở phía trước, thì lập tức ép sát tới, ta đột nhiên xoay người  $180^\circ$ , đối diện với địch thủ đó, trước tiên tấn công kẻ phía sau, rồi tấn công kẻ phía trước. Như vậy, rất dễ dàng đắc thủ, mối nguy trong chốc lát đã bị phá giải, tuy nhiên điều cần phải nhớ là phải nắm cho vững cước pháp này và phải phối hợp cho được với thân pháp, bộ pháp, để hoàn thành động tác một cách nhịp nhàng như Hình 144.



H.144

#### 45. Tướng quân oải hoa:

Đòn chân này dùng để đối phó với hai kẻ cùng nhau tấn công ta ở phía trước mặt, trong chiến đấu thực tế, địch thủ có hai người, đồng thời tiến sát về phía ta với một góc chính diện  $45^\circ$ , do đó cần phải để ý để ứng phó. Tiến quân oải hoa là một đòn đánh có hiệu quả để đối phó với hai địch thủ.

Giả sử hai địch thủ tấn công ta từ phía chính diện. Mà đồng thời tiến về phía ta, giữa ta và địch hình thành một hình tam giác Hình 145.a.

Ta lập tức rẽ ngang sang trái (phải) một bước, thay đổi quan hệ hình tam giác đã nói ở trên. Từ ý đồ có thể thấy rằng, cự li giữa ba người địch rõ ràng thay đổi. Phía bên ta từ mối nguy bị hai người tấn công giờ đây đã tạm thời trở thành một người Hình 145. b.





H.145a



H.145b

Tiếp tục động tác trên không ngừng, theo thể di chuyển ấy, tung chân phải (trái) đá vào tên gần nhất Hình 146. Tên này trúng đòn, còn tên kia thì tiếp tục xông tới Hình 147.



H.146



H.147



Phía địch thủ có một tên đã ngã, còn một tên khác thì vừa mới tới, ta thu chân về, nhưng vẫn chưa đặt xuống đất, trong lúc nguy cấp thì lại tung tiếp cú đá, địch thủ sẽ ngã theo Hình 148.



H.148

*Động tác yếu lĩnh:*

(1). Động tác này chỉ dùng một chân mà liên tục tung ra hai cú đá, cho nên, hai cú đá này phải liên tiếp nhau. Phải vận dụng thân pháp, khi tung ra đòn đá, phải giữ vững trọng tâm, đòn đá phải nhẹ nhàng, phải mạnh, phải dài và phải chuẩn xác.

(2). Khi tung ra đòn đá thứ nhất, thì dùng gót chân, nhưng điểm quan trọng cần chú ý là phải xoay cạnh bàn chân ra ngoài, như thế cú đá mới có lực xung kích.

(3). Để cho đòn đá thứ hai có hiệu quả, phải thu chân về, ép sát vào ngực, như vậy đòn đá thứ hai mới có tính đàn hồi.

Đòn đá thứ hai này phải dùng mặt bàn chân để đánh. (4). Rê sang ngang một bước, đồng thời tung cú đá ra phải nhịp nhàng với nhau, như là một động tác, không được chia thành hai động tác, nếu không sẽ rất trễ.

*Điểm quan trọng cần chú ý:*

(1). Phải nhìn rõ góc độ để di chuyển.

Khi đối mặt với hai địch thủ, điều đầu tiên là phải nhìn kỹ góc độ, phải suy đoán trước được sự thay đổi của góc độ, khi hai địch thủ đồng thời tiến về phía ta, tưởng rằng sẽ giành được phần hơn, khi đã quan sát xong, thì phải dùng bộ pháp mau lẹ, thực hiện chiến thuật di chuyển, phải đặt trên nền tảng của kinh nghiệm chiến đấu thực tế phong phú và công phu cơ bản vững chắc. Khi di chuyển yêu cầu phải không nhiều không ít, không xa không gần. Lúc này, kẻ địch cũng đang trên đà xông tới, nếu như không khống chế được khoảng cách, thì sẽ bị trúng đòn của địch thủ trước. Có thể nói, quan sát góc độ chính xác thì di chuyển mới ổn thỏa.

(2). Hai chân liên tiếp ra đòn, thứ nhất là chuẩn xác, thứ hai là mạnh mẽ.

Tung ra hai đòn chân cũng như tung ra một đòn, phải liên tục với nhau. Đòn chân thứ nhất yêu cầu phải tuyệt đối chính xác, tung đòn là phải trúng, trúng là phải ngã. Cho nên, đòn thứ nhất phải đánh vào những chỗ yếu hại của đối phương như phần hạ âm, bụng, khiến cho cơn đau của địch thủ lan ra toàn thân làm mất khả năng chống trả. Đòn thứ hai yêu cầu phải mạnh, phải nhanh. Đừng để cho địch thủ có thể ngồi dậy, khiến cho tình hình trở nên phức tạp.

(3). Nếu không xong, lập tức dùng đòn địa đàng (từ dưới đất tấn công ngược trở lên).



Giả sử như khi ta thực hiện đòn chân thứ nhất, mà bị địch thủ nắm lấy một chân hoặc gạt đỡ. Trong tình thế như vậy, khó có thể giải quyết mau lẹ; ngoài ra vẫn còn một kẻ đang xông tới phía trước mặt ta, ta sẽ lâm vào thế thua. Cho nên, phải lập tức chuyển thành thế địa đàng (từ dưới đất tấn công lên), dùng động tác có hiệu quả nhất để đánh thương địch thủ, rồi thừa thế hạ tên đang lao tới. Cho nên, khi luyện tập, không những phải nắm chắc cách đánh trên mặt đất, mà còn phải nắm được cách đánh địa đàng, để tránh rơi vào thế thua.

#### 46. Hắc hùng cước thân.

Đây là đòn chân dùng để đối phó với hai địch thủ, cũng giống như đòn sư bồ song báo, chuyên đối phó với hai kẻ một trước một sau đang tiến tới kẹp ta ở giữa. Thế sư bồ song báo chỉ dùng một chân để tung đòn, lần lượt hạ hai địch thủ một trước một sau. Còn cước pháp này lần lượt sử dụng hai chân để ra đòn, về hình thức thì không khác nhiều lắm nhưng khi sử dụng trong thực tế, thì khác rất nhiều. Thế này tương đối khó hơn sư bồ song báo, khi sử dụng cũng rất linh hoạt cơ động.

Ta dùng động tác nhanh lẹ, di chuyển về phía bên trái của địch thủ, sau đó tung chân phải (trái), dùng thế hoàng mãng bãi vĩ.

Đá thẳng vào ngực của địch thủ Hình 149.



H.149

Địch thủ phía trước bị trúng đòn ngã xuống đất, kẻ phía sau vì hoảng sợ cho nên chậm lại. Ta nhảy một bước nhỏ, mau chóng tiếp cận với kẻ ở phía sau Hình 150.





Trong lúc địch thủ do dự, ta mau chóng đập vào xương ống chân của địch thủ Hình 151.



H.151

Địch thủ trúng đòn sẽ ngã xuống đất Hình 152.



H.152

*Yếu lĩnh động tác:*

(1). Động tác này được hoàn thành ở tư thế thấp, dáng vẻ giống như một con gấu, trông rất vụng về, nhưng khi ra đòn không hề chậm chạp. Để động tác này được thành công, phải ra đòn ở tư thế thấp, thì mới có thể đắc thủ.

(2). Cú đá đầu tiên là dùng hoàng mãng bãi vĩ đập vào ngực của địch thủ, thế của cú đá này rất mạnh, khiến cho địch thủ ở phía sau không dám mạo hiểm tiến tới, bước chân phải chậm lại. Ta muốn tấn công y, thì phải có một khoảng cách nhất định, cho nên bước chân nhảy lùi phải mau, phải bất ngờ áp sát về phía địch thủ, vì thế, cần phải thực hiện động tác một cách bất ngờ, nhanh chóng, nhịp nhàng. Bước nhảy này phải nhẹ nhàng tự nhiên, đòn đập vào xương chân của địch thủ phải thực hiện sau khi nhảy xong. Cho nên, phải vươn dài chân ra, cố gắng tung đòn trúng đối phương ở cự li trung bình.

(4). Trước đá sau đập phải liên tục với nhau, động tác yêu cầu phải đơn giản, phải phát huy hết lực của toàn thân, phải thay đổi hai chân sao cho nhịp nhàng.

*Điểm quan trọng cần chú ý:*

(1). Sử dụng một mà không lại nổi thì dùng hắc hùng cút thân.

Khi hai địch thủ không mạnh hay trong hai kẻ một kẻ mạnh một kẻ yếu thì sử dụng đòn thế này. Có nhiều người không thể tấn công được, hoặc không đạt đến hiệu quả lý tưởng thường cho rằng nguyên nhân là ở tốc độ của mình, tốc độ đương nhiên là một nhân tố, nhưng không phải là một nhân tố duy nhất, phải xem xét thử xem tấn công có đúng cách hay không, hoặc là động tác có chính xác hay không) bởi vì không như vậy thì dù cho tốc độ có nhanh hơn cũng không có hiệu quả.



(2) Linh hoạt cơ động, tư thái đầy đủ.

Trong tình huống bình thường tấn công kẻ phía trước thì chắc ăn hơn còn đánh kẻ phía sau thì đôi khi sẽ không trúng giả sử một khi đòn đạp chân phía sau không trúng, thì nên kịp thời lập tức phản đòn bằng các đòn thế khác.

#### 47. Tuyệt kính thủ thân.

Nhóm đòn này đánh vào xương ngón chân của địch thủ, nếu lúc nguy cấp có thể tấn công vào phần âm môn của đối phương. Đòn chân này cũng dùng để phá giải lúc nguy cấp khi địch thủ tấn công ta, rất hữu hiệu trong khi chiến đấu thực tế.

Địch thủ bị trúng đòn đạp ở chân, nhưng xương ngón chân không hề bị đau mà tiếp tục tiến thẳng về phía trước Hình 153.

Ta lập tức thu chân ở thế tấn công về, rồi tiếp tục đá bắt ra hạ bộ của địch thủ Hình 154.



H.153-154

Địch thủ bị trúng đòn chắc chắn sẽ ngã, ta lập tức dùng quyền truy đuổi theo, đẩy địch thủ ngã Hình 155.



H.155

#### Động tác yếu lĩnh.

(1) Rút chân về và đá vào hạ bộ của đối phương phải liền nhau, nhịp nhàng với nhau, kết hợp thành một động tác.

(2) Cú đá căng, chính xác, nhanh gọn, dùng bàn chân để đạp vào địch thủ.

(3) Khi đạp ra trọng tâm của bản thân phải hạ xuống, phải có lực đầy đủ, không để ảnh hưởng đến động tác tiếp theo.

#### Điểm quan trọng cần chú ý:

(1) Cú đá vào xương ống chân phải linh hoạt.

Cú đá vào xương ống chân, nhưng chưa chắc có thể giải quyết được địch thủ. Những địch thủ mạnh mẽ thường đứng rất vững, tuy bị dính đòn nhưng vẫn liễu mình tấn công tới trong tình huống này, động tác sau cú đá này rất quan trọng. Thế nhưng, đối với những đối thủ có những bộ pháp vững chãi, nhưng phần mềm (mềm) đối chọi nhau thì



sau khi y đánh đòn đập của ta, ta cần phải tiếp tục tung ra đòn tiếp theo thì mới có hiệu quả. Dù địch thủ nóng vội hay thích phòng thủ, tuyệt kinh thủ thận cũng đều có hiệu quả.

(2) Nhìn trên đánh dưới ánh mắt phải lạnh lẽo.

Cần phải luyện cước pháp tuyệt kinh thủ thận đến mức không cần nhìn vào mục tiêu mà có thể đánh trúng vào mục tiêu đó toàn là nhờ rèn luyện nhãn pháp, đó cũng là điểm mấu chốt quyết định chiêu này có thể thành công hay không.

#### 48. Tuyệt kín công tâm.

Đây là một nhóm đòn chân tấn công vào xương ống chân của địch thủ, rồi sau đó đánh tiếp vào ngực của đối phương. Là một trong những nhóm đòn sau khi đã dùng nghênh diện đoản thoái (cú đá ngắt ra trước mặt) thì vẫn dùng các đòn chân khác để tấn công. Chỗ khác nhau của đòn này với tuyệt kinh thủ thận chính là sau khi địch thủ đánh đòn thì thủ kỹ phản hạ âm nên ta phải tấn công chỗ sơ hở trên ngực của chúng.

Sau khi trúng đòn địch thủ gượng lại cố gắng chịu cơn đau ở phần xương ngón chân liễu mình xốc tới, những cũng cần chú ý phòng thủ phản hạ âm, cho nên để hở ra ở phần trung lộ Hình 156.

Sau khi ta tung ra đòn nghênh diện đoản thoái, thì mau chóng thu chân về dùng đòn hoàn mãng bãi vĩ tấn công vào phần ngực của địch thủ Hình 157.

Địch thủ biết trúng đòn chắc chắn sẽ ngã, nên vội vàng né người ngược lại khiến cho những mục tiêu quan trọng khác lộ rõ ra, ta thuận thế đâm móc ngang vào hàm của địch thủ, địch thủ sẽ ngã Hình 158.



H.156-157



H.158



**Động tác yếu lĩnh:**

(1) Xoay người sử dụng hoàn mãng bãi vĩ tương đối dễ: nhưng ở đây chỉ cần xoay eo mà thôi.

(2) Loại đòn chân kết hợp, vấn đề quan trọng là phải liên tiếp nhau, mà tuyệt thủ công tâm thì đòn chân thứ nhất là đá thẳng đòn chân thứ hai là tung ra là theo hình vòng cung cho nên cần phải để ý sự nhịp nhàng.

**Điểm quan trọng cần chú ý:**

Tuyệt thủ công tâm không những có thể đối phó với những đối thủ phòng thủ kỹ phần hạ bộ mà có thể đối phó với những đối thủ sau khi đã trúng đòn chân của ta mà vẫn liễu mình xông tới. Lúc này ta thu chân về người né qua một bên, thì rất thuận lợi để tung ra đòn tiếp theo. Sau khi ra đòn chân thì tiếp tục đấm tạt ngang.

**49. Tuyệt kính lão vĩ.**

Đây là một nhóm đòn sau khi đã tung ra nghênh diện đoản thoái tấn công vào xương ngón chân của địch thủ thì tiếp tục dùng cước pháp lão vĩ, đánh vào huyết thần khuyết của địch thủ. Để đối phó với địch thủ hoảng hốt chậm chạp, đòn này sẽ rất có hiệu quả.

Địch thủ bị trúng đòn, hơi thu chân bị trúng đòn về, nhưng không có ý tiến tới, ta tiếp tục thu chân về tấn công tới Hình 159.

Tiếp theo động tác trên nhìn rõ sơ hở của địch thủ ở phần trung bàn nghiêng người đá quét ra, mục tiêu là huyết thần khuyết của địch thủ, địch thủ sau khi trúng đòn, lập tức ngã xuống Hình 160

**Động tác yếu lĩnh:**

(1) Sau khi tung ra nghênh diện đoản thoái, thì dùng các đòn chân khác ngoài việc phải liên tiếp nhau, kết hợp nhịp nhàng với nhau, động tác mau lẹ, rợn rợn, mạnh mẽ.

thì cần phải điểm quan trọng cần chú ý tung ra đòn tuyệt kính lão vĩ, người phải thẳng chân ra đòn phải vươn ra đến mức dài nhất.

(2) Sau khi tung ra đòn nghênh diện đoản thoái, cần phải rút về thật mau, rút về bảo vệ phần ngực, động tác này sẽ giúp cho đòn tiếp theo có kinh lực hơn, tốc độ cũng nhanh hơn.



H.159



H.160



*Điểm quan trọng cần chú ý:*

Đòn này dùng để đối phó với những địch thủ có động tác chậm chạp, nhưng trong chiến đấu thực tế cũng có những địch thủ phản ứng mau lẹ, vì muốn tránh bị tấn công ở xương ống chân nên rút về thật mau rồi lại tiếp tục phản công ngược trở lại, thì chúng ta cũng có thể dùng tuyệt kính lão vĩ, có thể tung đòn một cách dứt khoát, hoá giải thế tấn công của địch thủ. Nếu như dùng nghênh diện đoản thoái mà địch thủ co chân lên để né, mà không lùi ta có thể dùng lão vĩ thoái kích một cách bất ngờ như Hình 161.

Vì địch thủ đứng trên một chân phần hạ bàn không vững, ta thừa cơ sử dụng những đòn khác để tấn công tiếp chắc chắn sẽ thu được toàn thắng.



H.161

## 50. Tuyệt kính phân môn.

Đây là một nhóm đòn chân sau khi tấn công xương ống chân của đối phương xong thì dùng các đòn chân khác để tiếp tục tấn công nữa. Vì các động tác này có lực công kích mạnh, giống như là khóa kín môn hộ của đối phương, cho nên gọi là tuyệt kính phong môn.

Sau khi dùng nghênh môn đoản thoái lập tức tấn công, dùng đòn độc xà quyển thiết (rắn độc cuốn lưỡi) để đánh vào huyết trung cực của đối phương Hình 162.

Địch thủ sau khi trúng đòn ta lập tức dùng đòn đánh thẳng cho ngã xuống Hình 163.



H.162-163



**Động tác yếu lĩnh:**

Động tác này từ đầu đến cuối đều tiến về phía trước, đòn chân thứ nhất hay đòn chân thứ hai, và quyền đâm thẳng cuối cùng đều tiến sát đến đối thủ, đây chính là chỗ quan trọng của động tác này.

**Điểm quan trọng cần chú ý:**

Đòn chân này là mạnh mẽ nhất. Dùng để đối phó với những địch thủ giỏi tấn công nhưng sơ hở trong phòng thủ là có hiệu quả nhất. Đòn chân này sẽ có hiệu quả hơn khi dùng với những địch thủ yếu hơn chúng ta. Nhưng đối với những địch thủ cẩn thận để phòng, sơ hở ít sử dụng đòn chân này cũng cần phải cẩn thận, nếu mạo hiểm tấn công thì sẽ bị địch thủ dễ dàng phá đòn.

**51. Tuyệt kính tuyến vĩ.**

Sau khi đánh vào xương ống chân của kẻ địch xong, thì dùng tuyến vĩ đối pháp để tiếp tục tấn công. Đặc điểm của đòn chân này là tấn công địch thủ trong khoảng cách xa.

Địch thủ sau khi trúng đòn mà vẫn không lui về sau, nên cơn đầu tiếp tục tiến tới ta thu chân phải (trái) Hình 164.

Tiếp theo động tác trên ta xoay sang trái (phải) 180° rồi giở chân phải (trái) lên thủ tiếp tục xông tới Hình 165.

Tiếp theo động tác trên ta nghiêng người về phía trước, né tránh cú đâm của địch thủ, chân phải (trái) đá quặt ngược ra sau mục tiêu là phần bụng của địch thủ Hình 166.



H.164-165-166



**Động tác yếu lĩnh:**

(1) Ngoài việc tuân theo các yếu lĩnh của nghề nghiệp đoàn thoái xoay người phải mau lẹ, không được do dự.

(2) Trong khi thực hiện tất cả các động tác mắt không được rời khỏi mục tiêu.

(3) Các động tác đoàn thoái và tuyển vĩ phải nhịp nhàng với nhau, đồng thời phải liên tục nhau.

**Điểm quan trọng cần chú ý:**

(1) Địch thủ tấn công mạnh mẽ đừng hốt hoảng.

Sau khi trúng đòn mà địch vẫn tiếp tục lao tới, hoặc địch thủ né được đoàn thoái của ta, tấn công mạnh mẽ thì cũng đừng lúng túng, cần phải lập tức xoay người né tránh thể tấn công của địch thủ một cách mau lẹ dứt khoát.

(2) Xoay người tung cú đá, nhịp nhàng.

Lúc này mắt không được rời khỏi mục tiêu nếu không sẽ đá không trúng. Dùng eo xoay người thu chân về chưa hết có thể lập tức tung đòn chân đá ra nếu trong một thời gian ngắn nhất có thể tung ra hai đòn chân thì càng thu được hiệu quả hơn.

(3) Sau khi hoàn thành động tác này, địch thủ đã bị trúng đòn tất sẽ bị thương, có thể lập tức xoay người lại thừa thắng đuổi theo, nhưng khi địch thủ lách người để tránh ta vẫn chưa đá trúng y, ta lập tức phải thay đổi đòn đánh để tránh rơi vào thế thua.

**52. Chiết kính công lật.**

Đây là một nhóm đòn chân trước tiên dùng một chân tấn công vào xương ống chân của địch thủ sau đó đổi chân khác tấn công vào bả sườn của địch thủ. Đơn giản mà có hiệu quả là một đòn đánh thường được dùng trong chiến đấu thực tế.

Đứng nghiêng người về bên phải (trái) để đối mặt với

địch thủ, địch thủ đâm thẳng tới mau chóng dùng chân trái (phải) để tung ra đòn nghề nghiệp đoàn thoái Hình 167.

Địch thủ trúng đòn nhưng vẫn nén cơn đau tiến tới, ta mau chóng dùng tiểu liên bộ nhảy né ra sau về một bên trái (phải) Hình 168.



H.167



H.168



Địch thủ tiếp tục dùng quyền đánh tới, ta lách người để tránh, sau đó chân phải (trái) tung đòn giải mã đạn để tấn công vào bề sườn của địch thủ, địch thủ trúng đòn tất sẽ ngã xuống Hình 169.



H.169

*Động tác yếu lĩnh.*

(1) Tham khảo: Đòn nghênh diện đoàn thoái và giải mã đạn để.

(2) Dùng hai loại cước pháp này, vấn đề quan trọng là phải nhịp nhàng với nhau. Khi chân trước hạ xuống thì lập tức phải dùng ngay tiểu liên bộ để nhảy né qua, không được chậm trễ.

(3) Hai mắt phải nhìn thẳng vào mắt của đối thủ trước khi tấn công địch thủ bằng chân phải (trái), nhất định phải thu chân về tới ngực như vậy đòn chân tung ra mới có kinh lực.

*Điểm quan trọng cần chú ý:*

(1) Phải nắm lấy thời cơ rồi mới dùng đoàn thoái để đánh địch thủ.

Thời cơ tốt nhất để tung ra đòn đoàn thoái chính là lúc địch muốn giở chân lên tiến về phía trước.

(2) nhìn thấy sơ hở thì mới dùng đạn để để phá địch thủ. Tung ra đòn giải mã đạn để một mặt phải nghiêng người ra sau để dành lấy thời gian, đều quan trọng nhất là đều phải trải qua bước này, nhằm tạo điều kiện để tung ra đòn này và nhìn kỹ chỗ sơ hở của địch thủ, cho nên vừa tung đòn thì đã đánh trúng.

### 53. Trảm kính phiến mã.

Đây là nhóm đòn sau khi đạp vào xương ống chân của địch thủ thì lập tức tung cước tấn công vào mang tai của địch thủ, đòn này rất có hiệu quả trong chiến đấu thực tế, dù địch thủ không trúng đòn nhưng cũng phải kinh sợ.

Ta hạ chân xuống đất dùng chân phải (trái) từ ở mé phải đá tạt mặt bàn chân vào mang tai của địch thủ Hình 170. Địch thủ trúng đòn sẽ bị nghiêng qua, ta theo đó quay người đuổi theo Hình 171.





H.170



H.171

### *Động tác yếu lĩnh.*

Ngoài việc phải kết hợp nhịp nhàng các đòn chân ra, đòn chân tung ra phải cao quá vai của mình, thân người nghiêng về phía bên trái, thực hiện động tác cần phải đơn giản dứt khoát, cần phải đá đòn chân phải hợp lý.

### *Điểm quan trọng cần chú ý.*

(1) Cao thấp đều có thể dùng được, quý là ở chỗ thần thần tốc.

Hai đòn chân này trước thấp sau cao, quý là ở chỗ mau chóng ngoài ra cần phải liên tiếp nhau. Như vậy, địch thủ đang mạo hiểm tiến tới chắc chắn sẽ bị trúng đòn.

(2) Đòn chân tung ra phải đủ lực.

Đòn chân nếu như không thể trúng vào phần đầu của địch thủ thì phải trúng vào tay đang lên trên để chống đỡ, như vậy yêu cầu người sử dụng đòn này phải có kinh lực đầy đủ dù cho địch thủ chống đỡ như thế nào vẫn bị chúng ta đánh ngã; ngược lại, nếu chúng ta yếu, sẽ lập tức rơi vào tình thế nguy hiểm, nếu chúng ta không có đủ kinh lực thì không nên dùng đòn này.

### **54. Khinh kính thích hầu.**

Đây là một nhóm đòn sau khi đánh vào xương ống chân của địch thủ thì lập tức đổi chân tấn công lên yết hầu của địch thủ thường dùng để chủ động tấn công, tạo ra khí thế rất lớn.

Địch thủ thu người không chịu tấn công về phía trước hoặc địch ta đứng đối diện mỗi người một bên ta bắt đầu từ thế thủ bên phải, từ xa tiến tới tiến đến cự ly trung bình mỗi bên đứng bên thế thủ Hình 172.

Tiếp theo động tác trên ta giơ chân trái lên đập vào chân của địch thủ dưới đây là các phản ứng mà địch thủ có thể thực hiện Hình 173.





H.172



H.173

- (1) Co chân lên để né.
- (2) Né xong tiếp tục lao tới
- (3) Không thềm để ý cứ tấn công thẳng tới.

Ba tình huống trên địch thủ đều để hở lộ trên phần trung bàn. Cho khi sau khi dùng nghênh diện đoạn thoái xong thì chân phải (trái) phóng lên, chân trái (phải) phóng lên đồng thời co lên tới hông, cả thân hình ở trên không trung.

Tiếp theo động tác trên chân phải (trái) từ trên không tung ra đá trúng vào yết hầu của địch thủ Hình 174.



H.174



*Các yếu lĩnh.*

(1) Phải nhanh theo đà để tung về phía trước, tung ra đòn nghênh diện đoàn thoái, khi tung ra đòn này người hơi ngửa về phía sau.

(2) Khi nhảy lên trước tiên phải co cao đầu gối, để tiện tung ra đòn đá căng.

(3) Khi hoàn thành đòn đá thứ hai, hai tay giơ lên cao, chặn lại quyền của đối thủ có thể tấn tới.

*Điểm quan trọng cần chú ý.*

(1) Tung đòn chân lên không, nên phát ra tiếng để lấy khí thế.

Khi tiến về phía trước phóng người lên tung đòn ra, cần phải găm lên như sư tử. Nếu như địch thủ nhanh nhạy, có thể tránh được thì ta vẫn có thể tăng được ưu thế tấn công.

(2) Khi hạ chân xuống vẫn có thể tiếp tục tấn công.

Có thể dùng lại đòn chân này, nhưng phải chú ý nếu mỗi đòn tung ra mà không trúng sẽ bị đối phương nhìn thấy rõ hư thực mà phản kích.

**55. Trảm kính công giác.**

Đây là một nhóm đòn chân sau khi đã đánh phần xương ống chân của địch thủ xong thì đổi chân đánh vào phần ngực, tốc độ tiến về phía trước còn lớn hơn cả trảm kính thích hậu, đây là một đòn đánh cận chiến.

Tiếp theo động tác trên dùng chân trái (phải) đạp chặn vào xương ống chân của địch thủ Hình 175.



H.175



Chân tấn công hạ xuống vẫn đứng ở tư thế tiến về phía trước, nâng đầu gối lên, địch thủ đang dùng quyền tấn công tới. Ta nhảy chân trái lên, thành ra ta ở trên không trung Hình 176.a.

Ta nhìn thấy sơ hở dùng gối phải (trái) thúc vào ngực của địch thủ Hình 176.b.



H.176-a&b

### *Động tác yếu lĩnh :*

(1) Chân trái phóng phụ theo, cố gắng nhảy thật cao chân phải giữ ở trung lộ, thu về phía trước ngực .

(2) Khi ta nhảy lên địch thủ chắc chắn sẽ để lộ ở trung bàn, cho nên, khi đã nhảy lên thì phải lập tức thúc đầu gối tới.

### *Điểm quan trọng cần chú ý:*

(1) Đây là một đòn đánh cận chiến bằng đầu gối và khuỷu tay.

Đây là một đòn chân đánh cận chiến với tốc độ rất nhanh, lực công kích rất mạnh khi mau chóng tiếp cận với địch thủ tấn công bằng đầu gối một cách mau lẹ, điều quan trọng là phải tạo được tư thế để tấn công, trong quá trình thực hiện động tác phải nhắm đúng điểm để tấn công. Cho nên khi mau chóng tiến về phía trước địch thủ có thể né, tránh, di chuyển, lùi ra sau, hoặc tiến về phía trước. Vì kinh nghiệm của đối phương sẽ khác nhau cho nên các khả năng đều có thể xuất hiện, những kẻ yếu còn có thể hoảng sợ còn những kẻ mạnh, sẽ ung dung ứng phó với đòn tấn công của ta. Nhưng khi ta tiến sát tới cũng đều để lộ sơ hở ở phần trung bàn.

(2) Nếu đòn gối không trúng thì lập tức phải dùng đòn chân.

Nếu như đòn gối bị hụt thì dùng mặt bàn chân tấn công xuống phần hạ âm của địch thủ hoặc huyết trung cực không được chậm trễ.

(3) Khi bắt đầu tấn công phải giữ chắc phần thượng bàn; khi tấn công, truy kích cần phải tấn công mạnh ở phần hạ âm.



### 56. Phi hạt thân thoái.

Đòn chân này trước tiên dùng đòn đá bay tấn công vào ngực sau đó đổi chân truy kích theo, trong chiến đấu thực tế dùng đòn này để tạo ra thế tấn công hoặc để đuổi theo những địch thủ muốn thối lui khỏi cuộc chiến.

Địch thủ sau khi trúng đòn thì nhảy ra sau để kéo dài khoảng cách, hoặc khi đã trúng đòn thì xoay người để tránh Hình 177.

Ta lập tức đuổi sát theo cho tới khi áp sát tới địch thủ, thân trên xoay sang trái (phải), chân trái (phải) Hình 178.



H.177-178

Tiếp tục động tác trên, thân trên tiếp tục xoay sang trái (phải), đồng thời hạ người xuống chân phải (trái) đá thẳng vào hạ bộ của địch thủ Hình 179.



H.179



*Động tác yếu linh.*

(1) Chận xương ống chân và tung ra đòn chân, hai động tác này phải thực hiện liên tục nhau, nhưng ở giữa hai động tác đó phải có khoảng cách - đuổi theo. Cả quá trình chận xương ống chân - đuổi theo - tung chân ra đều phải rất nhịp nhàng.

Đuổi theo không nhanh cũng không chậm không quá sát cũng không quá rời, nhưng để đòn tung chân ra đạt được hiệu quả cao nhất thì nên thực hiện ở khoảng cách vừa phải, cho nên thân trên vận eo từ trên xuống thân người phải vươn dài ra khi xuất đòn, bàn chân nghiêng ra ngoài.

Trong quá trình thực hiện đòn chân này, mắt phải nhìn thẳng vào mục tiêu, không được buông lỏng.

*Điểm quan trọng cần chú ý:*

(1) Khi tấn công phải tính toán trước.

Các yếu tố như khoảng cách, thời gian, tiết tấu, sự khoán đoán về cự ly, sự chọn lựa thời cơ rất quan trọng. Khi thực hiện động tác này, cần phải coi trọng thời cơ. Bởi vì khoảng cách thời gian giữa hai đòn chân dài cho nên, phải coi trọng những điều vừa mới nói trên, rồi bất ngờ tung đòn ra.

(2) mau chóng áp sát tới địch thủ để tung đòn.

*Tốc độ ở đây có hai ý nghĩa:*

Tốc độ đá vào xương ống chân một đòn thuận lợi sẽ khiến địch thủ bất ngờ, mặc dù lực không cần phải nặng, nhưng địch thủ phải né để đối phó với đòn đánh này.

Đương nhiên, những đối thủ có kinh nghiệm phong phú kỹ thuật tốt không nhất định phải thế. Nhưng, dù cho đối phương có giỏi đến đâu, chỉ cần tốc độ mà bạn tung đòn ra không nằm trong dự liệu của y, thông thường sẽ lùi về sau. Ý nghĩa thứ nhất chính là bất ngờ đuổi theo áp tới gần

không được rời, cũng không được xa, không được nhanh cũng không được chậm, có nghĩa là khi đuổi theo, phải giữ một khoảng cách tương đối với địch thủ, yêu cầu cụ thể của khoảng cách là không được dài quá độ vươn của đòn chân sẽ tung ra. Nhưng khi tung đòn ra thì phải thu ngắn lại khoảng cách, đó chính là ý nghĩa thứ hai của tốc độ.

(3) Thời gian thời cơ tiết tấu.

Cần phải vận dụng thời gian, nắm bắt thời cơ, phải có tiết tấu hài hoà trong suốt quá trình chiến đấu.

(4) Phán đoán cự ly chọn lựa thời cơ.

Phán đoán cự ly cho đòn chân thứ hai rất quan trọng là điểm mấu chốt của sự thành công. Điểm mấu chốt của đòn thứ nhất chính là chọn lựa thời cơ. Nếu chọn lựa thời cơ không ổn thì sẽ gặp thất bại. Cho nên, sẽ càng sai lầm khi phóng người lên vì như vậy sẽ càng gặp nguy hiểm hơn so với khi hai chân đứng vững dưới đất.

**57. Phi long tràn trung.**

Đây là một đòn trung được thực hiện khi phóng người qua rồi tung cả hai chân ra, trong chiến đấu thực tế, đòn này có thể giành được uy thế lớn.

Địch thủ né tránh được đòn đánh bằng gối của ta, lui người ra sau Hình 180. Thân người ta hạ xuống đất, lập tức tiến sát theo Hình 181.

Địch thủ vẫn chưa vững bước, ta lập tức phòng người lên lần thứ hai. Chân phải (trái) phóng lên gối phải phóng lên không trung (chân trái) chân phải cũng nhảy theo Hình 182.



Tiếp tục không ngừng, chân trái (phải) từ trên không trung tung đòn ra, mục tiêu là phần bụng của đối phương hoặc là phần mặt Hình.183.



H.180-181-182-183

Rồi dùng quyền trái (phải) đâm ngã đối phương Hình 184.



H.184



*Động tác yếu lĩnh.*

- (1) Động tác tiến về phía trước phải nhanh, không được buông lỏng, khi rơi người xuống đất lập tức ép sát vào.
- (2) Khi tung đòn ra phải dùng đòn đá căng, dùng mặt bàn chân để đá vào mặt, bụng của đối phương.
- (3) Hãy cố gắng nhảy cao lên để đủ thời gian chọn lựa điểm tấn công tốt nhất.
- (4) Khi một chân phóng lên phải che đầy chỗ sơ hở của mình ở phần hạ bàn và trung bàn. Cho nên đầu gối phải co cao lên tới ngực.

*Thực chiến yếu lĩnh.*

- (1) Đầu gối phóng ra phải nhịp nhàng.  
Khi phóng đòn gối thứ nhất cần chuẩn bị bước truy đuổi tiếp theo. Ở đây phải có sự hài hoà giữa hai mặt, hài hoà giữa việc né đòn đánh và hài hoà giữa việc “nhảy lên – đuổi theo – nhảy lên”.
- (2) Bay lên đánh địch thủ, hai lần chọn lựa.  
Khi phóng người lên để tấn công, cần phải chú ý những chỗ sơ hở do địch thủ lúng túng mà tạo ra, chọn lựa một chỗ điểm yếu nhất để tấn công vào.

**58. Phu hồ nhập hoài.**

Đây là một đòn phóng người lên rồi tung hai cước ra, thường dùng để tiến công về phía trước, đòn phi long trần trung là để ứng phó với địch thủ đang vội vàng lùi về phía sau. Còn phi hồ nhập hoài chính là đối phó với những kẻ đã biết ta sẽ phóng người lên để tung ra đòn chân mà vẫn gan dạ phản kích.

Địch thủ lách người qua để tránh đòn đánh của ta, ta lách người qua để hạ mình xuống đất Hình 185.

Địch thủ dùng quyền đánh tới khi ta lách người để né qua cũng là lúc ta thúc gối vào chỗ hở của địch thủ Hình 186.



HL.185-186



*Động tác yếu linh.*

(1) Nền rơi xuống đất bằng nửa trước của bàn chân.

(2) Khi tấn công bằng gối phải mau chóng bất ngờ, cố gắng vươn chân dài ra.

*Thực chiến yếu linh.*

Đây là một đòn chân chuyển từ đòn đá bay sang đòn gối rất mạnh mẽ. Sau khi buông người xuống đất điều đầu tiên phải suy nghĩ chính là đòn tấn công tiếp theo, đương nhiên, cũng không thể coi nhẹ sự phòng ngự, do đó khi hạ người xuống đất phải nghiêng người qua một bên, để phòng tránh địch thủ có thể phản kích. Sự phản kích của địch thủ chính là lúc mà ta ra đòn gối.

**59. Giáng long phục hổ.**

Đây là một đòn dùng hai chân để đá bay rất hung hiểm, cũng rất có hiệu quả. Chuyên dùng để đối phó với địch thủ đã biết ta sẽ tung ra đòn đá bay những vẫn cứ lao tới.

Ta đứng theo kiểu tự nhiên để đối với địch thủ, giữ cự ly xa ta đột nhiên phóng mình lên, dùng quyền đánh địch thủ Hình 187.



H.187

Dù địch thủ né tránh như thế nào nhưng ta vẫn phóng người lên đá về phía bề sườn của địch thủ Hình 188.



H.188

Địch thủ hơi lui về sau để phản đòn tấn công Hình 189.



H.189



Hai chân ta hạ xuống đất rồi dùng quyền đâm tới, sau đó lại phóng lên, thúc đầu gối vào bụng của địch thủ Hình 190. Tiếp theo động tác trên ta dùng mũi chân vừa mới ra đòn đá vào phần hạ âm của địch thủ. Địch thủ trúng đòn sẽ ngã xuống Hình 191.



H.190



*Động tác yếu linh.*

(1) Động tác này nhảy lên hai lần cần phải liên tiếp nhau. Khi nhảy lên lần thứ nhất yêu cầu phải nhảy cao. Khi nhảy lên lần thứ hai cũng không cần phải nhảy cao.

*Thực chiến yếu linh.*

Đòn này còn hung hiểm hơn cả phi hổ nhập hoài điều đầu tiên là phải nắm bắt được thời cơ hoàn thành được đòn đánh. Điều quan trọng tiếp theo là từ xa tiến tới.

Ở đòn tấn công thứ hai, phải lợi dụng thế từ trên rơi xuống nhanh chóng đập vào phần hạ âm của địch thủ để chấm dứt đòn đánh.

## 60. Tam long ví chảo

Đây là một đòn chân phức tạp trên không trung tung ra ba đòn chân lần lượt đánh trúng vào ba mục tiêu khác nhau.

Phía địch thủ có ba người, đồng thời từ chính diện bên phải và bên trái của ta cùng ép sát lại Hình 192-193.







H.193

Tiếp theo động tác trên, ta nhảy chân trái (phải) lên đồng thời chân phải (trái) nhảy phụ theo Hình 194.



H.194

Tiếp theo động tác trên, thân người đang ở trên không ta tung chân trái (phải), về phía địch thủ đang ở chính diện. Tên này trúng đòn còn hai tên ở bên trái và phải vẫn tiếp tục áp sát tới ta Hình 195.



H.195



Tiếp theo động tác trên không ngừng ta thu chân phải (trái) ở trên không trung lại, đồng thời xoay người chân trái (phải) tung ra đòn của chân phải (trái) ở bên phải (trái), đích thủ ở bên phải (trái) trúng đòn Hình 196.



H.196

Lúc này thân người ở từ trên điểm cao rơi xuống, ta lấy lại thân bằng ở trên không trung thân, trên nghiêng về phía bên phải (trái) chân trái (phải) tung ra đòn hướng vào đích thủ ở phía bên trái. Lúc này cả ba tên đều đã trọng thương Hình 197.



H.197



*Động tác yếu linh.*

Chỉ cần một lần phóng người lên đã mau chóng tung ra tung đòn chân ra cả về ba hướng chính diện, phải, trái. Điều này đó phải yêu cầu động tác tương đối cao, động tác phải nhịp nhàng, đây là một đòn chân tương đối khó. Điểm mấu chốt của đòn này là phải tung ra đòn thứ nhất và đòn thứ hai, liên tục nhau, kết thúc được đòn ở điểm cao nhất trên không trung khi thân người từ trên cao hạ xuống, mau chóng tung ra đòn thứ ba. Động tác vận người của đòn thứ hai phải thực hiện trên không trung, khi rèn luyện, có thể luyện tập hai đòn đầu tiên liên tiếp nhau sau đó luyện tập thành ba đòn liên tiếp.

*Điểm quan trọng cần chú ý:*

Để đòn đá chân này được thành công thì cần phải bất ngờ. Sự hoàn thiện về mặt kỹ thuật, sự tự tin của bản thân chính là yếu tố quan trọng để một lần có thể hạ được ba địch thủ. Phóng người ra tung đòn chân, vận eo, tung tiếp đòn chân, nâng gối, tất cả các động tác phải nhịp nhàng cao độ.

**61. Liên hoàn bài kích.**

Đây là một loại cước pháp tung ra đòn chân liên hoàn với nhau trong cước pháp này có dùng uyên ương cước và uyên ương liên hoàn thoái. Cùng với uyên ương liên hoàn thoái, đòn tấn công bằng chân này có thể đánh ra liên tục hơn chín đòn chân. Liên hoàn bài kích đã được sáng tạo trên các loại cước pháp phức tạp này.

Địch thủ và ra đứng thủ thế tự nhiên Hình 198.

Ta tung chân phải (trái) vào ngực đối phương Hình 199.

Địch thủ giở gối phải (trái) để phòng thủ ở trung lộ Hình 200.



H.198





Tiếp theo động tác trên ta tiếp tục biến chiêu giải mã đạn để bằng chân vừa rồi, vào chân làm trụ của địch thủ Hình 201.1- 2.

Địch thủ vội vàng lui về sau để né, ta tiếp tục xoay người về phía bên trái (phải), chân phải hạ xuống, chân trái (phải) từ phía sau giở lên Hình 202.



H20- 1&2



H.202

Tiếp theo động tác trên ta đá bật chân trái (phải) ra phía sau địch thủ suýt bị đá trúng những vẫn còn có thể né được Hình 203.

Ta tiếp tục xoay người về phía bên trái (phải), nghiêng người dùng chân trái (phải) để đá vào ngực của địch thủ Hình 204.



H.203





### *Động tác yếu lĩnh.*

(1) Đòn chân này là một đòn mang tính truy kích, liên tiếp tung ra bốn đòn chân từ một hướng bên trái (phải). Cần phải có một nền tảng cước pháp đơn nhất tương đối tốt thì mới có thể hoàn thành được. Vì đây là một đòn rất dùng mãnh có hiệu quả trong chiến đấu thực tế, muốn luyện cũng không dễ. Yêu cầu của bốn đòn chân tung ra là mỗi đòn đều có kinh lực không thể giơ chân ra, rồi thu chân về rồi tiếp tục động tác tiếp theo.

(2) Hai đòn chân đầu tiên là dựa vào bộ pháp và tấn công vào chỗ sơ hở của đối phương. Cho nên, một khi đối phương phòng ngự, lập tức sử dụng bộ pháp có lợi nhất trong việc tung ra đòn chân.

(3) hai đòn phía sau thì lợi dụng thế xoay người, đòn thứ ba là lợi dụng thế nghiêng người vặn eo, đòn thứ tư lợi dụng thế vươn người, kinh lực của hai lần vặn eo kết hợp lại với nhau để đạt được hiệu quả tốt nhất.

(4) Yếu lĩnh của bốn động tác có thể lần lượt khái quát trong bốn chữ: độc, hoán, chuyển, phiên.

### *Thực chiến yếu lĩnh.*

(1) Bộ pháp thay đổi, dạn để phá địch.

Trước tiên phải tấn công phần ngực của địch thủ. Sau đó dùng bộ pháp mau chóng thay đổi, đánh vào một bên của kẻ địch đương nhiên trong chiến đấu thực tế không cần phải nhằm vào chân làm trụ của địch thủ. Đối với hai bề sườn của địch, chỉ cần tình huống thực tế cho phép, thì cũng có thể tấn công vào được.

(2) Tấn công vào ngực đuổi theo không tha.

Hai đòn chân tung ra ở phía sau tung ra là nhờ vào thế xoay người, trong tình thế thông thường địch thủ trúng đòn chân thứ ba là đã hết đường nhưng, để đạt được thắng lợi,

cuối cùng đòn chân thứ tư không thể thiếu được, đồng thời có thể dùng thêm quyền để trợ giúp cho đòn chân.

(3) Kim báo xuất động.

Đòn chân này là một động tác quá độ sau khi thực hiện những đòn chân liên tục nhau, thì tiến vào trạng thái cận chiến với địch thủ.

Địch thủ và ta đối diện với nhau địch thủ tấn công về phía ta Hình 205.

Ta sử dụng chân trái (phải) để tung ra đòn nghênh diện đoán thoái Hình 206.



H.205-206



Địch thủ không thêm để ý tiếp tục tiến về phía trước. Ta lại dùng chân phải (trái) để móc chân địch còn hai tay móc vào bụng của địch thủ Hình 207.

Địch thủ né cú móc và đòn tấn công bằng chưởng của ta, hơi nghiêng người ra sau Hình 208.



H.207



H.208

Ta tiếp tục ra đòn dĩa mã đạn để bằng chân phải (trái) vào các bộ phận hiểm yếu của đối phương như ngực, bả sườn, Hình 209.

Địch thủ ngửa về phía sau để né đòn tấn công của ta Hình 210.

Ta thu chân phải (trái) tiếp tục xoay người. Khuỷu tay, đầu gối mượn thế xoay ấy, thúc vào mặt và hạ bộ của địch thủ Hình 211.



H.209





*Động tác yếu linh.*

(1) Tung ra đòn nghênh diện thoái, người hơi ngửa ra sau mới có thể tránh được đòn phản công có thể của địch thủ.

(2) Đối chân để đánh đòn móc chân cũng phải thấp. Đồng thời đòn chưởng đánh vào bụng phải ngược hướng với đòn chân móc ra, phải thực hiện nhịp nhàng với nhau.

(3) Tung ra đòn giải mã đạn để yêu cầu người phải vươn dài ra để đạt được cự ly lớn nhất.

(4) vận người phải nhanh để có thể phát huy được uy lực của khuỷu tay và đầu gối.

(5) Bốn động tác này phải nhịp nhàng, phải liên tục nhanh gọn nhất là đòn cận chiến sau khi đã tung ra đòn đạn để.

*Điểm quan trọng cần chú ý.*

(1) Lấy biến ứng biến lấy chiêu ứng đối

Đòn chân này để ứng biến với những đối thủ phản ứng nhanh lẹ, dũng cảm, liêu lĩnh, khi ta liên tục tung ra đòn chân mà đều bị đối phương hoá giải, thì phải chuyển sang cận chiến để giành lấy thắng lợi. Cho nên, mỗi đòn tung ra là phải thật mau, mục tiêu là các chỗ sơ hở của kẻ địch không được do dự.

(2) tiến vào sát địch thủ gối và chỗ đầu phải dùng cả.

Vấn đề cuối cùng cần phải giải quyết chính là dùng gối và chỗ đánh xáp lá cà, yêu cầu đánh phải có tiết tấu. Một động tác có tiết tấu ngắn tiếp theo một động tác có tiết tấu dài, lúc này đòi hỏi thân người của chúng ta phải áp sát đến đối thủ.

**63. Liên hoàn hổ tâm thoái.**

Đây là một đòn chân tổng hợp dùng để tấn công vào các huyết trung lộ của đối thủ như thường trung thần khuyết, âm bộ.

Địch thủ và ta đứng đối mặt với nhau, địch thủ chủ động cùng chân trái (phải) đạp vào xương ống chân của ta Hình 212.

Địch thủ nghiêng người né tiếp tục đuổi theo ta ta đổi chân, ta dùng chân phải (trái) ra đòn độc xà xuyên phúc, đá vào chỗ sơ hở trên bụng của địch thủ Hình 213.



H.212-213



Địch thủ tung người ngã ra phía sau để né, ta tung đòn chuyển thân hổ tâm thoái đá tạt ra sau bằng chân trái (phải) Hình 214.

Tiếp theo động tác trên không ngừng ta lại một lần nữa xoay người sang trái (phải) tung ra tiếp một đòn hổ tâm thoái tấn công vào huyết thiện trung của địch thủ. Địch thủ lui ra sau để né Hình 215.



H.214



Nếu như muốn tiếp tục tung một đòn đá bay ra nữa thì lập tức xoay người sang trái lấy eo làm trụ tung chân phải ra vẽ thành một đường vòng cung, sau đó đá vào mặt của địch thủ Hình 216.

Đến đây địch thủ sẽ bị trúng đòn mà ngã xuống đất.



H.216



**Động tác yếu lĩnh:**

(1) Động tác này có thể chia làm hai bước để luyện tập. Bước thứ nhất luyện đoàn thoái tiếp theo luyện độc xà xuyên phúc, bước thứ hai luyện cách xoay người và sử dụng hai chân. Sau đó kết hợp cả hai phần lại để luyện tập.

(2) Trong lúc luyện tập hai phần này, nên tập nối liền nhau không nên để ngắt quãng.

(3) Cần phải luyện tập xoay người, như thế mới có thể gia tăng tốc độ và lực cho đòn chân.

(4) Đòn chân thứ nhất tung ra phải tự nhiên, bình tĩnh, hai đòn chân sau phải mau lẹ.

**Điểm quan trọng cần chú ý.**

(1) Xoay người đánh địch thủ, mắt phải nhìn chăm chú. Khi xoay người mắt không được rời mục tiêu, nếu không, một khi đánh địch thủ không trúng, thì sẽ nguy hiểm cho mình.

(2) Các động tác phải liên tục nhau.

Bốn đòn chân này mỗi đòn tung ra đòn trước phải nhanh hơn đòn sau, không để kẻ địch có thời gian nghỉ ngơi.

**64. Hùng sư hí chảo.**

Đây là một đòn chân tổng hợp chỉ dùng một đòn chân trong thời gian ngắn để tung ra bốn đòn, có ý nghĩa thực dụng.

Khi đối diện với địch thủ, ta đá chân phải (trái) vào phần hạ âm của địch thủ Hình 217.

Địch thủ hai tay phía trước ta giữ chân lên thu về, lấy đầu gối làm trụ ống chân kéo vào trong Hình 218.



H.217



H.218



Địch thủ đang muốn lao vào phía trước, ta đá thẳng ra. Địch trùn người để né. Cú đá của ta qua khỏi đầu địch Hình 219.

Ta xoay người sang phải (trái), chân phải (trái) đá tạt vào sau ốt của địch thủ hình 220.



H.219



H.220

Địch thủ né ra sau để hoá giải Hình 221.

Ta ép sát tới vẫn dùng đòn này để tấn công vào phần hạ âm của địch thủ Hình 222.

Đến đây địch thủ không thể né được nữa chắc chắn sẽ trúng đòn Hình 223.



H.221-222-223



*Động tác yếu linh.*

Đòn này chỉ dùng một chân để thực hiện, yêu cầu chân phải mềm và trụ vững. Đây là sự kết hợp giữa lực, tốc độ, nhịp nhàng, là một loại cước pháp rất công phu. Cho nên, muốn đánh đòn này được tốt, công phu cơ bản phải vững chắc.

*Điểm quan trọng cần chú ý.*

Nếu như có thể vận dụng linh hoạt đòn này có thể hỗ trợ cho các đòn chân ở phía trước, tăng sự phong phú của đòn thế này trong chiến đấu thực tế, cần sự luyện tập thật nhiều để đạt đến mức sử dụng tự nhiên, đạt đến mức xuất thần nhập hóa, đạt đến mức hoàn thiện.

**CHƯƠNG IV :****LÝ LUẬN VỀ PHƯƠNG PHÁP THOÁI KÍCH**

“Kích, đá, xuất, nã, phát, thôi, càn” là bảy phương pháp trong Thiệu Lâm tán thủ. Trong đó, thích pháp ( đá) đứng hàng đầu, điều này có thể nói lên sự quan trọng của nó. Thế nhưng phương pháp đá như thế nào để giúp võ sinh dễ luyện, và luyện đến mức tinh xảo nhất lại không phải là điều đơn giản.

Thích pháp tức là dùng chân để đá ra. Nó yêu cầu phải đá ra đúng thời cơ, đồng thời phải đá ra được phía trên, giữa, phía dưới, phía trước, phía sau hoặc đá bên một cách linh hoạt hợp lý, lúc nào cũng có thể tấn công hoặc có phản ứng lanh lợi. So với sáu cách kia, thích pháp có độ khó tương đối lớn.

Từ hiệu quả thực chiến có thể thấy, điểm lợi ở đòn đá chân là: có thể tấn công được đến mức xa nhất, mạnh nhất, vận dụng linh hoạt nhất, là một loại vũ khí có tính uy hiếp lớn. Cho nên, chúng ta phải coi trọng đòn đá chân.

Huấn luyện đòn đá chân, yêu cầu khớp chân phải mềm dẻo. Cũng tương tự như trong các đòn tay, luyện tập các công phu cơ bản của trường quyền, phải tăng cường công phu cơ bản cho quyền thủ cái đã, tăng cường sự nhanh nhẹn và mềm dẻo của các khớp.

Điều cần được giới thiệu kỹ càng ở đây, là năm phương pháp cơ bản quan trọng nhất khi luyện đòn đá chân, tức là năm chuẩn tắc cơ bản được sử dụng và cần phải tuân theo trong chiến đấu thực tế.

**1. Tùng khẩn pháp (lỏng và chặt):**

Lỏng và chặt là một cặp mâu thuẫn. Quyền thủ phải xử lý tốt mâu thuẫn này trong thực tiễn huấn luyện của mình.



Thả lỏng có hai ý nghĩa, trước tiên là phải thả lỏng tư tưởng của mình, trước khi ra trận mà lo lắng biểu hiện của sự căng thẳng về mặt tư tưởng thì điều đó sẽ làm hao phí tinh lực, thể lực của quyền thủ, thậm chí không thể chiến đấu được, do đó trầm tĩnh là điều kiện tất yếu để thả lỏng tư tưởng và là phẩm chất ý chí cần có của một quyền thủ tán đả. Đối với một quyền thủ giỏi, không khí khẩn trương của sàn đấu sẽ khiến cho họ phấn chấn tinh thần lòng dũng cảm tăng lên, ý chí chiến đấu mạnh mẽ, nếu bình tĩnh thì có thể ứng phó với các tình huống phức tạp, đồng thời mau chóng xử lý. Ý nghĩa khác của thả lỏng là phải giữ cho tâm và thân được thoải mái tự nhiên trong chiến đấu thực tế, từ đó giành lấy được hiệu quả chiến đấu cao nhất. Tất cả những động tác đều tiến hành một cách thoải mái. Nhưng trong khoảng cách đòn đá chân của bạn đến mục tiêu thì phải phát huy toàn bộ công phu mà bạn luyện được lúc bình thường, lúc đó bạn cần phải căng cứng cao độ. Nói cách khác, năng lượng do cơ bắp bạn phát ra lúc này phải khiến cho quyền hoặc cước của bạn gia tăng tốc độ.

Người mới học không hiểu được những quy tắc và điều huyền bí vừa nói ở trên. Nếu trong khi luyện tập đòn đá chân, từ lúc có ý nghĩ về đòn đá cho đến khi giơ chân đá, cơ bắp của phần chân đều giữ sự căng cứng cao độ trong cả quá trình phát ra đòn đá thì như vậy, sẽ phá vỡ sự hài hòa của động tác, làm cho khi tấn công bằng đòn chân, sức mạnh giảm xuống, tốc độ chậm lại, làm yếu đi hiệu quả của đòn chân.

Tóm lại chỉ có thả lỏng thì mới căng cứng được. Từ nhu thì mới có thể đến cương được, mà thả lỏng chính là bước đầu tiên đi đến ki nhu.

Cũng chỉ có những người đạt đến được sự căng cứng tối đa mới có thể hiểu được sự quan trọng của thả lỏng, sự quan trọng của ki nhu.

## II. Cơ biến pháp (nhanh nhạy)

Mỗi một quyền thủ đều cố gắng bảo vệ mình, tấn công đối phương, giành lấy hiệu quả lớn nhất trong chiến đấu thực tế.

Động tác của đòn đá chân thiên biến vạn hóa. Khi gặp tình huống thì phát ra chiêu, thay đổi đến khó lường, trong chiến đấu thực tế dùng đòn chân, phát huy hiệu quả nhờ vào trình độ huấn luyện và chiến đấu. Nếu muốn tấn công vào các bộ phận ở giữa hoặc trên cao thì chân của người tấn công phải cố gắng nâng cao hơn, người hơi ngửa ra sau, nghiêng mặt về phía đối phương, tư thế này sẽ có ít nhất có mấy điểm lợi sau đây:

Thứ nhất có thể phá giải được đòn tấn công bằng quyền hoặc cước của đối phương. Nghiêng người và nâng đầu gối lên phải tiến hành cùng lúc với nhau, để lộ tối thiểu những bộ phận quan trọng như ngực, gan, tim, thận, tùy, bị, be sườn cho địch thủ tấn công.

Nâng đầu gối lên có thể phá giải trực tiếp đòn tấn công của đối phương.

-Tạo sự uy hiếp cho sự phòng thủ của đối phương. Đó là bởi vì:

Người tấn công nâng đùi lên càng cao, khu vực mà kẻ địch thủ phải phòng thủ lại càng lớn, nếu nâng khoảng cách nâng đùi lên và thực hiện trước khi phản kích thì đối phương muốn mau chóng phán đoán ra được đòn đá chân sẽ đi đến đâu, để phòng thủ một cách có hiệu quả sẽ là điều rất khó khăn. Đầu gối nâng càng cao thì khu vực tấn công càng mở rộng.



Khoảng cách của người thực hiện đòn đá càng và thực hiện đòn đá chân thu nhỏ lại, như vậy thì dễ dàng phân đoán chính xác và thực hiện có hiệu quả đòn đá chân.

Người thực hiện đòn đá chân, mà giữ được thăng bằng tốt thì khi đó có thể phát huy được kỹ thuật của mình, người ngã ra sau và đồng thời có thể phát ra đòn đá, thậm chí còn có thể đạt đến hiệu quả "phát sau mà đến trước".

Điều này sẽ giúp cho đòn đá chân tiếp theo đạt đến tình linh hoạt cao nhất.

Nói tóm lại, nâng gối cao quá eo là một động tác có thể tấn công lẫn phòng thủ, nhưng phải nhớ rằng đó là một động tác cần phải trải qua một quá trình vận động không ngừng, đây không phải là một tư thế đứng yên. Nếu không hiểu được điều này, vận dụng linh hoạt thì ngược lại sẽ làm cho động tác càng cứng khiến mình rơi vào thế bị động.

### III. Bộ pháp (bước chân)

Trong chiến đấu thực tế khi sử dụng đòn đá chân, thân người di động, không ngừng thay đổi hướng thân: hướng lên hướng xuống, hướng sang phải, hướng sang trái. Bộ pháp tiến về phía trước, hướng về phía sau, di chuyển sang trái, sang phải cần phải nhanh chóng, mỗi động tác đều phải dứt khoát, tất cả các hoạt động đều phải cố gắng bỏ những động tác không cần thiết (đương nhiên không loại trừ những động tác giả cần thiết), để đối không thể nào biết được chúng ta tiến hay lùi, hư hay thực. Điều đó, sẽ làm tăng thêm nhân tố bất ngờ cho đòn đá chân.

Đương nhiên, thói quen trong chiến đấu thực tế của mỗi người cũng rất khác nhau. Ở đây chúng tôi xin đưa ra ba tình huống thường thấy nhất để minh họa.

Loại thứ nhất ổn định trong chiến đấu thực tế, có loại chiến thuật đứng thủ thế, bình tĩnh chờ đợi địch thủ, lấy

nhân nhả để đánh mệt nhọc, để lộ sơ hở để dụ địch thủ. Nếu như đối phương sơ hở ít, vậy thì họ vẫn lấy thủ làm chủ, quyền thủ lúc này cần chú ý đến mức độ linh hoạt, đừng căng thẳng quá, nếu không sẽ bị đối thủ dùng chiến thuật linh hoạt để nhanh chóng tấn công giành thắng lợi.

Loại quyền thủ thứ hai là thích dùng bộ pháp để làm rối loạn suy nghĩ của đối phương, nhưng bản thân lại không hiểu sâu về bộ pháp và không thể vận dụng được một cách linh hoạt. Một khi đối phương phát giác được ý đồ của bạn họ có thể tấn công ngược trở lại, tình thế này rất nguy hiểm, nếu vậy chúng ta không nên di chuyển nhiều. Như thế đối phương sẽ không dễ dàng phát hiện được sơ hở ta và ngược lại bạn sẽ phát hiện ra được nhược điểm của đối phương, chờ cơ hội tấn công.

Loại quyền thủ thứ ba là nhờ vào thể lực và sự linh hoạt của mình, tấn công liên tục về phía đối phương, đối thủ như vậy sẽ rất khó đối phó nhưng khuyết điểm lớn nhất của họ là sơ hở nhiều, phí nhiều sức. Nếu một khi tốc độ giảm xuống, các động tác rối loạn loạn thì sẽ lộ ra sơ hở. Đối với những đối thủ này cần áp dụng triệt để nguyên tắc trước khi giơ chân lên tấn công, cần phải di chuyển không ngừng, nếu không, khi dừng lại sẽ bị phản kích.

Qua các ví dụ minh họa trên có thể thấy rằng không có một quy luật bất biến nào trong bộ pháp và trong phương pháp di chuyển mà cần phải căn cứ vào tình hình thực tế để ứng dụng cho hợp lý.

### IV. Nhãn pháp (mắt)

Anh mắt có thể tấn công được đối thủ. Y học Trung Quốc cho rằng: tinh khí của ngũ tạng nằm ở mắt. Trong chiến đấu thực tế lợi dụng ánh mắt để tấn công địch thủ thường được ứng dụng như sau:



Phối hợp ánh mắt sáng và đòn tấn công có uy lực đơn giản, vật thì đối phương sau khi bị tấn công, sẽ rút ra một kinh nghiệm là: ánh mắt đặc biệt của bạn là một tín hiệu của động tác. Cho nên chỉ cần ánh mắt thay đổi, hoặc tác động tâm lý của đối phương, sẽ khiến đối phương phải thay đổi và có những phản ứng, thậm chí có thể để lộ sự sợ. Tận dụng ánh mắt để tấn công cũng là một chiến thuật hay, điều này cũng làm rối loạn và gây khó khăn cho hoạt động phòng thủ của đối phương.

Dùng ánh mắt tấn công giả kết hợp chiến thuật né trên đánh dưới, né dưới đánh trên, nhìn trái đánh phải, nhìn phải đánh trái, như thế sẽ dành được hiệu quả chiến thuật rất lớn.

Dùng ánh mắt để nhìn xéo hoặc liếc đối thủ, thể hiện sự coi thường đối với đối thủ, khiến cho đối thủ tức giận, từ đó khiến cho đối tâm lý của đối thủ bị quấy nhiễu. Ánh mắt coi thường không thể không dùng, nhưng không nên dùng nhiều, đây cũng là một chiến thuật trong thi đấu.

Mắt là cửa sổ của thần. Một quyền thủ giỏi thì phải phát hiện ra được ý đồ của đối thủ qua cách cửa sổ này, sau đó dùng ánh mắt sai khiến địch thủ. Ngược lại, phải khống chế ánh mắt của mình, làm cho đối thủ không thể nào lợi dụng ánh mắt của bạn để dò xét hư thực của bạn. Chỉ cần ánh mắt có thể xui khiến được đối thủ khiến cho đối phương không còn quyết tâm tấn công, nảy sinh sự chần chừ trong chiến đấu, vậy thì bạn đã đạt được mục đích. Chỉ cần đối phương chần chừ trong việc thực hiện động tác, thì bạn đã có thời cơ để tấn công vào. Trong chiến đấu thực tế, đối phương phải nằm trong tầm nhìn của bạn, bạn phải mở rộng tầm nhìn của bạn. Trong cả quá trình chiến đấu ngoài yêu cầu chiến lược, dùng ánh

mắt để dẫn dụ đối phương, điều quan trọng nhất là đôi mắt của bạn phải tinh nhanh, cảnh giác, như vậy bạn mới có thể thu được thông tin lớn nhất, phán đoán được tốc độ, sự nhanh nhẹn, mục tiêu của đối thủ, thậm chí nhìn ra được động tác của đối thủ. Điều đó còn phải nhờ vào linh cảm, linh cảm không phải là điều bí ẩn gì mà chẳng qua là luyện tập nhiều lần. Từ ý nghĩa nào đó, những chiêu thức của ánh mắt là những hư chiêu hay nhất. Nếu muốn đòn tấn công của bạn đạt đến hiệu quả cao nhất, chính xác nhất, cần phải dùng tốt nhất đôi mắt của bạn, nếu không sẽ phí đi lợi thế trong đôi mắt của bạn.

Sự thống nhất giữa thả lỏng, căng cứng, đơn giản, sự thống nhất của thân pháp, sự hài hòa của tâm hồn và thể xác, sẽ giúp cho bạn đến gần đến thành công.

### V. Yên pháp (hông)

Khi hoàn thành một đòn chân, trước khi rút về, thân người phải nên như thế nào?

Nội tình của kim cương thiền đều do eo mà ra. Vấn đề là khi kết thúc động tác ở ngoại hình, tại sao thân người, eo và chân phải cố gắng cùng nằm trên một đường thẳng?

Vấn đề rất rõ ràng, như thế mới khiến cho kinh lực của toàn thân tập trung vào một điểm. Lấy quyền thủ đấm bao cát làm ví dụ, trong quá trình rèn luyện đấm bao cát, chúng ta sẽ phát hiện kinh lực khác nhau sẽ có hiệu quả khác nhau. Có một loại kinh lực khi tác động vào bao cát, bao cát sẽ chấn động mạnh mà bao cát không hề lay động còn một loại kinh lực khác khi tác động vào bao cát, sẽ khiến cho bao cát lay động và chấn động mãnh liệt. Đó là hai luồng kinh lực hoàn toàn khác nhau, công phu của quyền thủ thường thể hiện ở hai loại kinh lực khác nhau đó là kết hợp lại. Luồng kinh lực thứ nhất sẽ khiến cho đối phương



bị chấn thương, nội tạng cũng bị thương, còn luồng kinh lực thứ hai sẽ khiến cho trọng tâm của đối phương bị lệch ra phía ngoài, mặc dù luồng kinh lực này sẽ khiến cho đối phương cũng bị thương nhưng không lợi hại bằng luồng kinh lực thứ nhất. Một quyền thủ giỏi khi ra đòn trúng đối phương sẽ khiến cho đối phương bay người lên rồi rơi xuống đất mà không bị tổn thương. Để có thể dung hợp hai luồng kinh lực này lại thành một, điều kiện quan trọng nhất là lực dả kích của toàn thân tập trung lại một điểm, tức là yêu cầu thân người, eo, chân phải cùng trên một đường thẳng. Ngược lại nếu các bộ phận phát ra kinh lực không hài hòa với nhau, vậy thì trong quá trình tung ra đòn đá, các nhân tố không có lợi cho chân trong cơ thể như vai, cánh tay, đầu gối không đủ mềm dẻo; động tác không chính xác; trọng tâm không ổn định; người di chuyển quá nhiều; cơ bụng căng quá độ... đều có thể làm giảm hiệu, mức độ chính xác của động tác gây bất lợi cho bản thân.

## CHƯƠNG V

### BÀN VỀ TUYỆT CHIÊU TRONG ĐÒN ĐÁ

Không ít những người mới học võ đều rất tin tưởng vào các tuyệt chiêu, mơ mộng rằng mình sẽ có một ngày có thể học được một tuyệt chiêu nào đó mà có thể vô địch thiên hạ. Sự thực, bất cứ một chiêu thức được gọi là cao cấp, tuyệt môn nào, đều có cách tương ứng để hóa giải, không hề có một tuyệt chiêu nào có thể thắng người tuyệt đối. Cho nên, quyền phổ có viết: chỉ có chiêu hay chứ không có tuyệt chiêu. Nhưng, phim võ thuật và tiểu thuyết võ hiệp đã dẫn dắt võ thuật đi vào con đường ly kì, khiến cho người ta khó nhận được bộ mặt thật của nó. Trong thời điểm mấu chốt, một nhân vật nào đó thường dùng tuyệt chiêu để quyết định thắng thua, khiến cho người ta không biết được hư thực. Vậy thì, có người sẽ hỏi bạn chữ tuyệt trong tuyệt mệnh cước này có ý nghĩa gì? Lối đánh tuyệt mệnh cước là lối ra đòn bằng chân có độ khó cao mà tạo ra đòn chí mạng, chứ không phải là một lối đánh để dẫn đến chiến thắng tuyệt đối. Bất cứ một lối đánh bằng chân nào dù có hay đến đâu mà người học không quán triệt, hấp thu, dung hợp được thì cũng chỉ như bàn chuyện nhà binh trên giấy. Nếu có thể dùng đúng cách, ứng biến thích hợp, thì khi lâm chiến thì có thể dành lấy quyền chủ động, khiến cho đòn chân của bạn có thể xuất thần nhập quỷ, đây là tuyệt chiêu trong vô tuyệt chiêu.

Nó được gọi là tuyệt chiêu trong chiến đấu thực tế vì nó chính là quyền "dả bất thức". Tức là những chiêu pháp mà chúng ta sử dụng thì địch thủ chưa gặp qua, chưa biết được sự lợi hại trong chiêu pháp của ta. Cho nên không thể định trước sự phòng thủ của địch thủ.



không thể phản kích trước chiêu pháp của ta. Như vậy, địch thủ sẽ lúng túng sẽ không thể phòng thủ được, lâm vào thế bị động, trong các chiêu pháp (quyển đả bất thức này), có những chiêu pháp để mê hoặc địch thủ, cũng chiêu pháp có lối đánh hiểm hóc, có những chiêu pháp vừa phòng thủ vừa phản kích, có những chiêu pháp để phản kích đối phương. Tóm lại, đối phương không thể biết được đòn thế của ta, những đòn thế khiến cho ta từ yếu thành mạnh, từ nguy hiểm thành an toàn, đều có thể gọi là tuyệt chiêu. Điều này đòi hỏi chúng ta phải khéo léo biến hóa ra đòn hiểm hóc, khiến cho địch thủ bất ngờ, không thể phòng bị được.

Về tuyệt chiêu, còn có một thuyết nữa mà, người thời xưa gọi là phương pháp "điểm huyết bế khí", đây là những chiêu thức hiểm hóc, ở đây cũng có một vấn đề gọi là vô dư, nếu sử dụng bừa phương pháp này, thì trời đất không dung, người đời phỉ nhổ, pháp luật ngăn cấm. Thuật điểm huyết bế khí trên thực tế là lợi dụng những huyết đạo trong hệ thống kinh lạc và trung khu thần kinh, hoặc nội tạng của con người, nếu nặng thì mất mạng ngay, nhẹ thì xỉu ngay tại chỗ, người bị tấn công có thể bị thương ở lục phủ ngũ tạng. Thuật điểm huyết bế khí là một lối đánh cao cấp và bí hiểm, truy về nguồn gốc của nó thì thuật này bắt nguồn từ y học, được dùng vào mục đích nhân đạo. Trong sách "hoàng đế nội kinh", một quyển sách nổi tiếng về y thuật, có nói rằng trên có thiên tượng, dưới có nguồn suối, giữa có con người, lấy ngũ hành lục khí của con người phối hợp với âm dương của trời đất, dùng ngũ hành từ thời đất áp đặt vào các bộ phận cơ thể của con người, thì có thể thấy được sự vận hành của cơ thể con người, điều này đã trải qua hai ngàn năm nhưng không hề sai. Từ thuật trị người trong y học, người học võ đã tìm ra được thuật điểm huyết.

Người ta đã nghiên cứu được thuật điểm huyết bế khí và tích lũy được rất nhiều nội dung phong phú, trong đó gồm có: điểm huyết, bế khí (nín thở), khí công (gân), tuyệt mạch (đúc kết mạch lạc), thấu cốt (đánh gãy xương), chấn tạng (tấn công vào nội tạng), trong đó thuật phân cân (rút gân), tuyệt mạch, thấu cốt thuộc về phạm vi của cấm nã thủ, còn chấn tạng điểm huyết bế khí là tinh túy của lối đánh điểm huyết, lối đánh đẳng không điểm huyết pháp (phương pháp điểm huyết từ trên không trung) là hiểm hóc nhất.

Những tuyệt chiêu này có thể gọi là tuyệt nhưng cũng có cách kiểm chế, bản thân của nó cũng có tính hạn chế rất lớn. Thứ nhất là không thể luyện trong một sớm một chiều; thứ hai là bị ước thúc bởi những lời thề; (lời thề chính là một sức mạnh tinh thần, là một sự thể hiện cao độ của năng lượng, không phải là mê tín, cũng phải là những điều hư ảo, tất cả những cái thuộc về sức mạnh tinh thần đều phát sức mạnh trong luyện tập); điều thứ ba là hoàn cảnh không cho phép sử dụng một cách an toàn. Bất cứ một tuyệt chiêu nào, đều chỉ có thể thực hiện trong một điều kiện nhất định nào đó.

Đến đây cũng có thể biết được trên đời này không có một tuyệt chiêu nào có thể đem lại chiến thắng tuyệt đối, bất cứ một đòn thế nào cũng đều có sở trường và sở đoản, chỉ có tập luyện cho thuần thục và rèn luyện trong chiến đấu thực tế, được khảo nghiệm qua các trường hợp, từ thuần thực mà sinh ra khéo léo, từ khéo léo đạt đến tinh hoa, khi đã đạt đến tinh hoa thì mỗi sự khéo léo là một tuyệt chiêu. Tập võ cũng như đi xe đạp, lúc mới tập đi, thì dù có đi đường bằng phẳng cũng sẽ bị té, đến khi rèn luyện thuần thục thì không còn bị ngã nữa. Tại sao nói như vậy không



thường rèn luyện, một quyền thủ giỏi vẫn có thể trở nên dở, bởi vì nó cũng giống như tập chạy xe vậy, lúc ra thực tế thì không hành động theo chủ qua, mà phải dựa vào kinh nghiệm được đã tích lũy của mình, trong tình thế phức tạp, cần phải tùy cơ ứng biến. Một quyền thủ đã luyện được những chiêu thế đến mức tinh hoa, thì mới có thể phát huy được những chiêu đó của mình. Nếu không, dù là một đòn thế hay đến mức nào, thì cũng có thể có rất nhiều sơ hở. Cho nên đối với tuyệt chiêu, một là đừng quá sùng bái; hai là phải khổ luyện. Luyện tập nhiều chiến đấu nhiều, thì có thể biến cái bình thường thành kì tích. Trong chiến đấu thực tế cần xác lập cho mình một thói quen ra đòn phù hợp với đặc điểm của chính mình, rồi luyện lối đánh ấy. "Định bất kiến trá, kì khiến tương sinh", đăng nhập hóa cảnh trở thành tuyệt chiêu của bản thân. Hư hư thực thực, khiến cho đối phương không nhìn được chiêu số của bạn, bị bạn điều khiển và chi phối trong chiến đấu thực tế. Lúc ấy, bạn đã có tuyệt chiêu. Tuyệt chiêu vốn là như thế. Đương nhiên kẻ mạnh còn có kẻ mạnh hơn, sau mỗi trận tổng kết, rút ra bài học từ hai phía, bao gồm cả việc lợi dụng kinh nghiệm của đối phương để làm phong phú cho kinh nghiệm của mình, nâng cao trình độ của mình, thể hiện được lối đánh của mình, mà còn có thể giữ vững được trình độ "tuyệt". Khi thảo luận về tuyệt chiêu, đừng quên rằng "lưỡng cường tương ngộ, đương dã thắng", (kẻ nào mạnh hơn sẽ thắng), "nhất đảm, nghị lực, tam kỹ xảo" (sức mạnh và kĩ thuật) đương nhiên là quan trọng, nhưng quan trọng hơn là lòng dũng cảm. Lòng dũng cảm là một sức mạnh tâm lý. Nội dung quan trọng nhất trong luận thuyết huấn luyện của kim cương quyền tự nhiên môn là sức mạnh tâm lý.

## CHƯƠNG VI

### KINH LỰC VÀ TỐC ĐỘ TRONG ĐÒN CHÂN

Một quyền thủ tán đã giỏi, khi tung ra đòn chân, người phải tự nhiên linh hoạt và mãnh liệt mạnh mẽ. Khi tung ra đòn phải khiến cho đối thủ cảm thấy rằng như đang đứng giữa biển khơi lặn sóng, đột nhiên nổi lên một cơn sóng lớn, lan đồn tới, không thể nào chống đỡ nổi.

Lúc này, điều đầu tiên mà đối thủ cảm nhận được không phải là bị xô đẩy trước một sức mạnh, mà bị run sợ trước một sức mạnh tinh thần, một nguồn lực nhanh chóng được phóng ra từ đòn chân của đối thủ, mau chóng tới trước mặt, sau đó tới vào chỗ yếu hại. Nguồn lực không thể hình dung nổi này chính là hiệu ứng tổng hợp của sức mạnh tinh thần và sức mạnh của thể lực. Vì thế, điều mà đối thủ cảm nhận được chính là sức mạnh của hai mặt tổng hợp lại từ tinh thần và thể chất. Trong chiến đấu thực tế, sức mạnh thể năng giữ vị trí đầu tiên, nhưng cũng không được quên sức mạnh của tinh thần. Ở đây cũng không nói về nội gia và ngoại gia, nhu pháp (nói đến mềm dẻo) và ngạnh trong (lối đánh cương mãnh), mà chỉ nói đến một trong những nhân tố quan trọng nhất để đánh ngã đối phương: kinh lực và tốc độ.

#### Lực bật và lực nén:

Lực bật chính là một sức mạnh phóng ra khi tung đòn trúng mục tiêu truyền thống gọi là (phép thốn kinh, những bộ phận trong cơ thể con người như đầu, cổ, eo, vai, khuỷu tay, đầu gối, cổ tay, bắp chân, ngón chân, bàn chân, nắm đấm, mũi chân, gót chân, chỉ cần có cơ hội, thì có thể vận dụng thốn kinh, mà loại thốn kinh này, thông thường



## THIỆU LÂM TUYỆT MỆNH CƯỚC

là nội kinh của chi trên. Trong võ thuật truyền thống của Trung Quốc, có những môn phái không cần giơ chân cao quá, ra đòn tay nhiều hơn đòn chân, cho nên có thuyết "nâng chân nên qua eo cao quá", thậm chí có thuyết nói còn triệt để hơn, khi cho rằng "nâng chân hơn bản thân sẽ thua". Nếu nói như vậy, sẽ không có cái gọi là thốn kinh. Thực ra đòn chân cũng có thốn kinh. Để nghiên cứu sâu hơn, chúng ta gọi thốn kinh của đòn chân là kinh lực của đòn chân.

Lực nén, tức là lực chịu đựng cần có trong tán đả, đối với hai loại lực trên, theo truyền thống gọi là lực độ và thủ khí. Lực bật ra tức là lực độ, có nghĩa là trong khi chiến đấu có đủ công phu hay không hay nói cách khác đủ hay không đủ kinh? Không đủ kinh tức là không đủ công phu, cho nên gọi là đủ kinh. Lực nén gọi có đủ khí không có nghĩa là có đủ khí lực hay không, tức là có đủ thể lực hay không. Nói cách khác lực nén của một quyền thủ có đủ sức chịu đựng hay không trong một thời gian rất căng thẳng. Lực này chịu ảnh hưởng tùy theo trình độ huấn luyện và trạng thái tinh thần. Lực nén không chỉ được biểu hiện lúc thi đấu, mà còn được thể hiện sau khi đấu.

Lực bật và lực nén tuy là hai loại lực khác nhau, nhưng có mối quan hệ khăng khít với nhau. Nếu không ngừng phát ra lực bật thì sẽ khiến cho quyền thủ khó phục hồi lại lực nén vốn có của mình. Sự suy giảm lực nén cũng sẽ ảnh hưởng đến sự phát ra lực bật, từ đó ảnh hưởng đến cả quá trình chiến đấu. Ngược lại, nếu có những động tác và lực bật có hiệu quả, và dành được hiệu quả như mong muốn trong chiến đấu thực tế, sẽ kích thích ý chí và sức mạnh của quyền thủ, khiến cho họ có thể phát huy được tiềm lực, lực nén hiếm có. Cho nên, lực bật và lực nén có mối quan hệ rất lớn với nhau.

Lực nén trong tán đả khác với lực nén trong môn thể thao khác, và nó có các đặc điểm sau đây:

- Lực nén mang tính động có ý nghĩa rất rõ ràng, nó không có tính tĩnh như là lực nén trong môn cử tạ mà được thể hiện trong quá trình vận động trong tán đả.

- Lực nén mang tính toàn thân.

Có nghĩa là nó không giống như lực nén trong các môn thể thao khác, chỉ có tác dụng cục bộ, ví dụ như những môn quăng ném mà là lực nén mang tính toàn thân.

- Lực nén mang tính tổng hợp, kết hợp giữa lực nén có đổi oxi và lực nén không có đổi oxi.

- Lực nén mang tính tốc độ, nó yêu cầu cả quá trình nhanh nhẹn một cách cao độ, khi cần thiết thì phải gia tăng tốc độ. Cho nên nó cũng không giống với lực nén mang tính đơn thuần trong các môn vận động khác.

- Lực nén đặc thù là đặc điểm rõ ràng nhất để phân biệt với các môn thể thao khác. Trong tán đả, lực nén đặc thù yêu cầu phải có công phu "mộc dục". Có nghĩa là công phu chịu đòn.

Dựa vào năm đặc điểm vừa nói ở trên, mỗi huấn luyện viên và quyền thủ tán đả, đều cần phải căn cứ vào loại hình tính cách của bản thân quyền thủ, đặc điểm kỹ thuật, tổ chức huấn luyện, từ đó đưa ra nội dung huấn luyện, có nhiều bài tập bổ trợ thêm, từ đó tăng thêm lực nén khi chiến đấu thực tế.

Có những quyền thủ chỉ chú ý luyện tập kỹ thuật, mà coi thường luyện tập lực nén, đó là một khuynh hướng rất nguy hiểm.

Những mối nguy khi lực nén giảm dần.

Lực nén trong tán đả có các đặc điểm như vậy cho nên, khi lực nén của quyền thủ giảm xuống, quyền thủ tán đả



sẽ có những biểu hiện như sau:

1/ Trạng thái tích cực từ từ biến mất, để giữ lại khí lực đang mau chóng giảm xuống, đành phải giảm tần số tấn công, động tác phòng thủ tăng lên nhiều. Cục diện lấy công làm chủ dần dần chuyển thành lấy thủ làm chủ, các động tác trở nên tiêu cực.

2/ Năng lực tấn công liên tục mất đi, tốc độ của động tác chậm chạp ra đòn không còn chính xác nữa, hiệu suất ra đòn giảm xuống, sau khi phòng thủ thì năng lực tấn công giảm xuống và mất dần.

3/ Sau khi phòng thủ thì năng lực tấn công giảm xuống hoặc mất hết.

4/ Phản ứng chậm chạp khiến trúng đòn nhiều hơn, vì thế sẽ ảnh hưởng trực tiếp chiến thuật triển khai chiến lược ở giai đoạn sau. Vì sự nhanh nhạy giảm xuống, nên lòng tin trước đối phương sẽ bị lay động hoặc hoàn toàn biến mất.

5/ Vì bị trúng đòn, cho nên có thể e sợ, từ đó càng bị động hơn, khiến cho mình có thể bị trúng đòn nhiều hơn.

6/ Xuất hiện những động tác tấn công hoặc phòng thủ dư thừa, không có hiệu quả mà lại tốn sức.

7/ Thường có những phán đoán sai lầm, mức độ sai lầm càng tăng.

8/ Không thể phát huy được trình độ kỹ thuật và tốc độ đã được huấn luyện lúc bình thường.

9/ Động tác chậm lại, ánh mắt không còn nhanh nhạy, khiến cho đối phương càng tự tin hơn. Khả năng phân biệt suy giảm, không thể nhìn nhận ra được hư thực của đối thủ.

Mười điều nói trên, đã cho thấy rằng không có đủ lực nén thì về một ý nghĩa nào đó, chính là không có tốc độ và tốc độ phải có lực nén hỗ trợ. Đương nhiên chỉ có lực nén mà không có tốc độ, về mặt chiến thuật chắc chắn thì

sẽ bị thua thiệt. Tốc độ và lực nén, hỗ trợ lẫn nhau, không thể thiếu được. Thành phần của lực nén có thể chia thành đủ khí và chịu đòn. Đủ khí tức là chỉ có lực nén thông thường, chịu đòn có nghĩa là loại công phu chịu nén đặc biệt.

*Kinh lực bộc phát ( lực bật ) và tốc độ:*

Kinh lực bộc phát và tốc độ của tán đả có mối quan hệ khấn khít với nhau. Ở điểm cuối của một đơn nguyên nhỏ đơn phát hoặc tổ hợp) trong một đòn đánh, xuất hiện tốc độ nhanh nhất, đó chính là kinh lực bộc phát (lực bật). Kinh lực bộc phát trong võ thuật bộc lộ ở kinh lực chính thể, tức là tung ra quyền hay tung ra một đòn chân, kinh lực xuất hiện sẽ được điều chỉnh bằng nội kinh trong thân mình, chứ không chỉ là sức mạnh của tay hoặc chân, hoặc sức mạnh được giải phóng từ các cơ bắp. Đương nhiên, từ nội kinh mà luận có âm kinh, cũng có dương kinh. Nguồn kinh lực hiện ra ngoài thì được gọi là dương kinh, nguồn kinh lực không hiện ra ngoài gọi là âm kinh; còn có một loại nội kinh còn có cả âm dương chính là nội kinh của kim cương thiền, nội kinh này còn có thể hiện trong quá trình tung ra đòn đâm hoặc đòn đá.

Kinh lực bộc phát và tốc độ phát ra có mối quan hệ với nhau, ngự kinh bộc phát mà tán đả cần thiết, có trong quyền hoặc cước, được thể hiện khi đánh trúng vào mục tiêu. Vì thế, khi chưa đánh trúng thì còn có thể thay đổi được. Điều đó cũng giống như rút một ngọn roi mềm để đánh trúng đối phương, mục tiêu bắt đầu thay đổi thì bộ não chúng ta căn cứ vào thông tin mà chúng ta nắm bắt được, chỉ huy cho cánh tay đổi hướng. Điều đó chỉ trong tình huống toàn thân thả lỏng mới có thể thực hiện được, điều này yêu cầu phải có công phu cơ bản vững chắc. Chính vì như thế, sự phát huy nội kinh cũng cần có



## THIỆU LÂM TUYỆT MỆNH CƯỚC

thêm cơ sở, các chi phải được thoải mái thì mới có thể thực hiện được. Nếu không kinh lực bộc phát không thể phát huy đến mức cao nhất, trong quá trình tấn công và phòng thủ cũng không thể thay đổi nếu tình huống lúc đó thay đổi.

Từ đó, có thể thấy rằng lực bật là sự thể hiện của lực toàn thân, lực bật là sự kết hợp của gia tốc của một loạt các động tác công kích. Nhưng, tốc độ hoặc gia tốc không quyết định cuối cùng mà sẽ chuyển thành kinh lực bộc phát. Kinh lực mà đòn chân cần, cũng tương đương như vậy. Nguyên tắc chiến thuật trong tấn đả chính là: nhanh, chuẩn, mạnh, biến: nhanh là chỉ tốc độ; chuẩn là chỉ hiệu suất của động tác; mạnh có nghĩa là quyết tâm; biến có nghĩa là thay đổi khó lường, linh hoạt cơ động. Đương nhiên, cũng cần phải biết căn cứ vào động tĩnh hư thực của đối phương, căn cứ vào các thông tin mà mình nhận được, sau khi phân tích thì đưa ra phương án tổng hợp để đối phó.

### Ứng dụng của kinh lực bộc phát (lực bật)

Vậy làm thế nào để sử dụng kinh lực bộc phát? Đòn chân trong tấn đả bao gồm nhiều loại đó là đạn, xung, thoải, quải, hỏa, đặng, suy, tảo, khiêu, thấp, điểm.

### Ứng dụng của kinh lực bộc phát trong đạn kích (đá căng)

Đá căng nếu như địch thủ ở phía trước mặt, đòn chân có thể đá vào ba mục tiêu ở phần thượng bàn, trung bàn, hạ bàn. Kinh lực bộc phát của đòn chân này được thể hiện khi co duỗi khớp gối để tung ra đòn. Đòn này lấy mặt bàn chân làm vũ khí, đặc điểm lớn nhất là đơn giản, rất lợi, địch thủ không nhìn thấy được ý đồ trước khi ta tung ra đòn này. Sơ hở của bản thân ít khi tung ra đòn này, có thể phối hợp nhịp nhàng với các động tác khác Hình 224 -225.



H.224-225



### Sự vận dụng kinh lực bộc phát của xung kích:

Loại cước pháp đá thẳng ra có thể tấn công vào các mục tiêu ở trung bàn, hạ bàn. Khi ta nâng chân lên, nhờ lực ở khớp hông, ta tung đòn chân ra thì sẽ phải phát ra kinh, thông thường thì có thể dùng phần trên của bàn chân, lấy tấn công vào phần hạ âm của đối thủ thì càng có hiệu quả hơn. Nhưng loại cước pháp này nếu như không có các động tác khác bổ trợ thêm, đối phương cũng dễ dàng phòng thủ và cản trở. Ưu điểm của đòn chân này là có thể phối hợp hoạt động của chi trên và hoạt động của toàn thân Hình 226-227.



H.226-227

### Sự vận dụng bộc phát của bài kích

Đây là một đòn đá nghiêng người, kết hợp với các mục tiêu ở thượng bàn, trung bàn, hạ bàn, nằm đối diện (ở mặt bên). Với đòn này mặt trong bàn chân và mặt bàn chân trở thành vũ khí để tấn công, khi tung đòn trên, thân trên hơi nghiêng về phía sau để cho đòn chân được tung ra ở mức dài nhất, luồng kinh lực phát ra dưới ra bật đầu gối. Thông thường trong quá trình ra đòn thì có bước nâng đầu gối cao lên, sau khi hoàn thành việc phòng thủ rồi mới chuyển sang tấn công, đặc điểm của đòn này là có thể phát ra kinh lực lớn của toàn thân. Hình 227.

### Sự vận dụng kinh lực của thoải kích

Đòn này chủ yếu đá bằng cạnh bàn chân, hoặc bằng gót bàn chân. Lấy đòn đá về sau để làm thí dụ, chủ yếu nâng gối lên, đột nhiên tung ra đòn chân. Khi hoàn thành xong đòn này không những yêu cầu thân người phải vươn ra, mà còn kết hợp với động tác sau khi tung ra đòn này. Đòn quải kích này yêu cầu phải chú ý độ dẻo của phần chân và sự vận dụng của lực eo. Khi chiến đấu thực tế, cần phải chú ý sơ hở của bản thân khi xoay người Hình 228.

### Sự vận dụng kinh lực bộc phát của câu kích.

Đòn này có thể móc ở chính diện, mặt bên, móc cao, móc thấp. Trong móc cao thì chia thành: chính trực và đảo; móc thấp cũng chia thành chính trực và đảo. Cho nên, có cả sáu đòn móc. Về nguyên tắc chỉ có hai loại là chính và đảo. Nhưng dù tấn công địch thủ ở bộ phận nào thì điểm phát kinh của móc chính thì cũng là ở mắt cá chân; còn điểm phát kinh của móc đảo là ở gót chân.



Trong thực tế, có thể chia làm hai loại đòn móc chân, đòn móc chân có phối hợp với tay để tạo ra một hợp lực và đòn móc chân không tạo ra hợp lực. Loại thứ nhất này chủ yếu có mục đích đánh ngã đối phương làm lệch móng chân của đối phương sau đó tung ra đòn; loại thứ hai chỉ tung ra đòn, nhưng đều có thể cận chiến được. Đòn chân loại này vừa có thể né được đòn tấn công của đối phương và tiến hành tấn công đối phương. Khi tung ra đòn này sẽ có một lực eo và một nguồn kinh lực khi thu chân về. Hai lực này hợp nhất với nhau, khiến cho đối phương bị lệch trọng tâm từ đó ngã xuống đất Hình 229.



H.228-229

### Sự vận dụng kinh lực bộc phát toả kích.

Đây là một đòn đá mặt bên chủ yếu tấn công vào những chỗ hiểm ở thượng bàn, trung bàn, hạ bàn của mặt bên đối thủ như tay, cổ (động mạch chủ) be sườn, hông, mặt ngoài của khớp gối, mặt ngoài của mắt cá chân chủ yếu dùng lưng bàn chân hoặc mắt cá chân, gót chân để tấn công. Khi tấn công thì lấy eo làm trụ, kinh lực sẽ phát ra khi vận eo và tung đòn. Khi tung đòn đá quét này, thân pháp phải nhịp nhàng, eo xoay thì chân phải xoay theo, tạo một lực xoay mạnh nhưng đối thủ cũng rất dễ đỡ đòn đá quét này. Do đó cần phải phối hợp với các đòn thế khác Hình 230.



H.230



**Sự vận dụng kinh lực toả kích.**

Toả kích có thể tấn công vào trung bàn, hạ bàn trên địch thủ, nhưng đôi khi cũng có thể tấn công ở phần thượng bàn, dùng mặt bàn chân để tấn công cõn gót bàn chân dùng để chặn lại. Tức là một động tác tấn công hai lần phát động, nhưng khi thực hiện phải tung đòn một lần. Chia làm chính toả (hạ toả), phản toả (thượng toả). Có thể đưa ra ví dụ như sau:

Giả sử ta đứng ở chính diện đập thẳng vào phần bụng của địch thì ta dùng bàn chân tiếp xúc với địch thủ gót bàn chân hướng xuống, toàn bộ động tác thực hiện trong chớp mắt. Đòn chân này phá kinh ra rất mạnh, dễ luyện dễ dùng, rất lợi hại Hình 231.



H.231

**Phản toả (tấn công phần hạ bàn của địch thủ)**

Giả sử ta đánh địch thủ bằng đoàn thoái bàn chân đã chặn trúng xương ống chân của địch thủ lúc này phần mặt gót của bàn chân tiếp xúc với xương ống chân của địch thủ, toàn bộ động tác hoàn thành trong chớp mắt. Vì đòn chân này tấn công ở dưới thấp cho nên địch thủ không phát hiện được ý đồ của ta trước khi chúng ta ra đòn này để luyện dễ dùng, một khi trúng đòn, địch thủ có thể bị rách da, rất khó chịu.

**Sự vận dụng của kinh lực bộc phát đẳng kích:**

Đứng chính diện với địch thủ, chủ yếu tấn công phần trung hạ bàn của địch mà phát ra kinh lực, khi tấn công, phần gót chân sẽ trở thành vũ khí đánh địch thủ. Đây là một đòn dễ phòng thủ đối với đối phương. Nhưng, trong thực chiến phải có nhiều cơ hội để sử dụng đòn này phát kinh. Điển hình là tốc độ tiến về phía trước của đối phương rất nhanh, ta vốn có ý dùng chân để chặn địch thủ lại, nhưng địch đã tiến sát tới không thể phát mới phát huy được kinh lực đến mức lớn nhất, nên mau chóng nghiêng người ra phía sau để tung ra đòn chân Hình 232.



H.232



### Sự vận dụng kinh lực bộc phát của sĩ kích.

Sĩ có ba loại cao, trung, thấp, dùng cạnh bàn chân để tấn công đối phương, thân trên hơi nghiêng về phía sau. Đòn này ra khá đơn giản, cự ly tấn công tương đối dài trước khi tung đòn, và trong cả quá trình tung ra đòn, sơ hở của bản thân tương đối ít, tức là rất ít cần phải có động tác khác để bảo vệ những chỗ quan trọng trên cơ thể đồng thời cũng có thể phối hợp với các đòn thế khác. Nhưng khi ứng dụng để tấn công, phần thượng, phần trung bàn của địch thủ trong quá trình phát triển động tác, phải có bước nâng đầu gối lên cao, tung ra đòn với tư thế đó sẽ khiến cho địch thủ không dễ phòng thủ còn ta thì cần an toàn, mục tiêu chủ yếu là bẻ sườn, bụng, hạ âm, cổ và đầu. Trong quá trình nghiêng người để tung ra đòn và sau khi hoàn thành đòn, cũng nên mau chóng để đổi thành những đòn thế khác để tấn công địch thủ. Đòn này có thể tấn công hai hoặc ba địch thủ Hình 233.



H.233

### Ứng dụng kinh lực bộc phát của hai loại thấp tuyến và khiêu kích:

Thấp kích là phương pháp đánh bằng đòn địa đàng thoái (đòn chân ở dưới đất), lợi dụng uy lực của pháp kích, khi cơ hội chính mùi pháp kích phối hợp với toàn thân và sự dẻo dai của các khớp để sử dụng thuật cảm nã, khiến cho đối phương té nhào Hình 234.

Khiêu kích cũng chính là một lối đánh địa đàng thoái. Dùng khiêu kích có thể đánh vào những huyệt vị quan trọng của địch thủ, chân của ta đạp lên, người của địch thủ rơi xuống, hiệu quả của đòn này rất rõ ràng Hình 235.

Lực bật của thấp kích và khiêu kích được dùng để bắt kẻ địch phản kích khi ta nằm ở dưới đất rất có hiệu quả. Lối đánh địa đàng thoái của kim cương tự nhiên quyền có ba mươi hai loại, ngoài ra, kim cương thiên tự nhiên môn còn có lối đánh vào huyệt, thuộc về ứng dụng của nội kinh chúng tôi sẽ trình bày trong một cuốn sách khác ở đây không nói kỹ.



H.234-235



**Tốc độ của đòn chân.**

Tung ra đòn phải có tốc độ nếu không có tốc độ thì không thắng lợi. Một quyền thủ giỏi phải khổ công tập luyện tốc độ. Nhưng tốc độ, không phải là điều kiện duy nhất để đi đến chiến thắng, mỗi quyền thủ tán nên hiểu rằng thời cơ còn có lúc còn quan trọng hơn cả tốc độ. Không có kinh nghiệm chiến đấu thực tế, ví không biết được thời cơ để công kích, để phản kích, chỉ có tốc độ không thôi cũng không thể chiến thắng được, lấy ví dụ dưới đây cho thấy rằng "tung đòn ra sau mà đến trước", không phải chỉ dựa vào tốc độ đơn thuần mà còn phải dựa vào kinh nghiệm chiến đấu thực tế phong phú.

Ví dụ: hai bên đứng đối diện nhau Hình 236.

Địch thủ nâng gối lên chuẩn bị tung gối lên phần đầu của ta Hình 237.



H.236-237

Thân trên của ta hơi nghiêng về phía sau, đòn chân của địch thủ đã đá tới Hình 238.

Ta đưa cánh tay lên gạt đỡ rồi nghiêng người đạp vào má trong của khớp gối địch thủ. Hình 239.

Thế công của địch thủ bị phá giải thế công của ta đã thành công Hình 240.



H.238-239



H.240



Từ ví dụ trên có thể thấy tốc độ là cần thiết trong công kích, phòng thủ, phản kích, di chuyển và hầu như tất cả các động tác đều cần đến tốc độ. Nhưng, điều quan trọng hơn là kinh nghiệm chiến đấu thực tế, nắm bắt được thời cơ. Khi nắm được thời cơ thì trả đòn mới hiệu quả và là điểm mấu chốt để đi đến chiến thắng. Có nghĩa là, cần phải vận dụng những điều đã học vào trong thực tế, sử dụng một cách tùy cơ ứng biến và như thế tốc độ, lực nén, kỹ thuật mới thể hiện được giá trị của nó. Để chứng minh cho sự quan trọng của thời cơ ở đây xin đưa một ví dụ nữa. Kinh nghiệm cho chúng tôi biết rằng khi chiến đấu thực tế, chỉ cần dùng một động tác nhẹ nhàng khéo léo, nhưng vẫn có thể dễ dàng đánh trúng mục tiêu, thường khiến cho địch thủ bất ngờ còn ta thu được chiến thắng. Đồng thời nếu bạn có cơ hội quan sát địch thủ trước, thì có thể dễ dàng thủ; lại như bạn có kinh nghiệm chiến đấu bạn có thể giả vờ tấn công thực hiện các động tác giả, cản trở, các đòn tấn công của địch thủ, khống chế địch thủ về mặt ý thức, khiến cho địch thủ phán đoán sai lầm, rồi từ đó không tin vào bản thân của mình nữa, từ đó phá vỡ tiết tấu của địch thủ như thế đã đạt được mục đích hạn chế tốc độ của đối phương. Một quyền thủ giỏi, không những phải sử dụng tốc độ một cách hợp lý mà dù tung ra đòn ở góc độ bất lợi nào, vẫn có thể ung dung thực hiện đòn thế một cách suôn sẻ, có tiết tấu, đó chính là chân đề của lối đánh tự nhiên môn.

## CHƯƠNG VII

### TẮC KÍCH (tấn công bằng gối)

Tắc kích là một lối đánh cận chiến. So với lối đánh tầm xa của đòn chân vào trung bàn, thượng bàn, và tầm trung vào trung bàn, hạ bàn, lối đánh cận bằng bằng đầu gối có vị trí rất quan trọng. Yêu cầu và mức độ kịch liệt của đầu gối hơn hẳn hai lối đánh trước. Gần đây trên thế giới (đặc biệt là của các nước Đông Nam Á), các cuộc thi đấu võ thuật đã phát triển rất nhiều, lối đánh bằng gối đã trở thành một kỹ thuật phổ biến, được sử dụng rất nhiều trong thi đấu. Nhưng, muốn sử dụng gối để tấn công khi đối thủ phòng thủ kín kẽ không phải là chuyện dễ, không thể sử dụng mù quáng, nếu không sẽ thua ngay.

Dưới đây là những phân tích đại khái về lối đánh đầu gối: Cận chiến dùng đầu gối phải ghi nhớ đặc điểm của đánh đầu gối là áp sát, mãnh liệt. Áp sát – lối thoát rất nhỏ; mãnh liệt – rất có hiệu quả, những quyền thủ áp sát đến đối thủ sẽ thấy rõ hiệu quả này. Với những quyền thủ thua những đối thủ về mặt tốc độ, kỹ thuật ở tầm xa và tầm trung thường khi đánh cận chiến sẽ có thể chuyển bại thành thắng. Đòn gối tuy phổ biến, nhưng kỹ thuật rất khó, nếu như có thể vận dụng đúng cách thì có thể chiến thắng trong chiến đấu thực tế.



## Tác dụng của đòn đánh bằng gối.

Đòn gối cũng có thể tấn công, cũng có thể phòng ngự, có thể giành lấy chiến thắng từ thế bất lợi, cũng có thể vận dụng sử dụng đòn địa đảng thoát. Nếu vận dụng thuần thục, thậm chí có thể tấn công từ tầm xa. Kỹ thuật cơ bản của đòn gối có mấy phần sau: "xung, đề, đỉnh, đương, ý, phi, hoành" (xông tới, nâng gối, thúc gối, chặn gối, dựa gối, bay gối, quét ngang gối). Trong quá trình chiến đấu thực tế cũng như huấn luyện ở bất kỳ những chiêu thức khác cũng gồm có ba giai đoạn "đơn chiêu", "liên chiêu", "hoá chiêu".

Đơn chiêu có nghĩa là huấn luyện chỉ một động tác có thể ứng dụng ở nơi huấn luyện hoặc trên sàn đấu, đây là giai đoạn đầu tiên trong kỹ thuật tấn công. Chủ yếu là huấn luyện tư thế phát kinh và sự chính xác, trong chiến đấu thực tế chủ yếu là làm thế nào để phóng tới cự ly gần và nắm bắt được thời cơ.

Liên chiêu có nghĩa là thực hành và huấn luyện các nhóm động tác, trong chiến đấu thực tế cần thể hiện tính nhịp nhàng và tính linh hoạt của các nhóm động tác này.

Hoá chiêu có nghĩa là chỉ các động tác (động tác đơn hoặc động tác phối hợp) đã được sử dụng một cách thuần thục, thông suốt. Có rất nhiều môn phái võ thuật của Trung Quốc, đều tổng kết rằng: sự thay đổi có được là nhờ vào kinh nghiệm chiến đấu thực tế.

## II. Phân tích kỹ thuật cơ bản của đòn gối.

Ngày nay quyền Thái nổi tiếng cũng là vì giỏi sử dụng đòn gối trước khi bước vào chiến đấu thực tế chúng ta cũng phải nghiên cứu kỹ càng về uy lực to lớn của gối.

### (1) Phương pháp tấn công bằng cách phóng gối (xung kích)

Có thể phóng gối ở cự ly trung và gần. Khi kẻ địch đâm quyền hoặc tung đòn chân tấn công ta, ta lách người tiến thẳng về phía trước, né đòn tấn công của địch tiến về phía của kẻ địch, áp sát vào rồi phóng ra đòn gối.

Vì đòn này đòi hỏi thân người phải tiến về phía trước với tốc độ nhanh chóng nên gọi là tốc độ xung kích.

Một bên dùng quyền đâm mạnh vào kẻ địch, một bên kia né ra rồi lao người tới, ta nhân lúc đối phương đã tấn công hụt, dùng tay phải câu cổ của địch xuống rồi dùng gối trái thúc lên trên ngực địch Hình 241.



H.241



*(2) Lối tấn công bằng cách nâng gối.*

Lối đánh này cũng được sử dụng ở tầm gần, khi đối phương áp sát vào phía ta, ta không thể tiến tới nữa. Giả sử đối phương lao về phía ta với tốc độ rất nhanh, ta mau lẹ né sang trái hoặc sang phải chứ không phải là lùi bước, ta nâng đầu gối lên, từ dưới thúc lên phần trung, hoặc hạ bàn của địch thủ. Cách này cũng là dùng nhàn nhã để đối phó với một nhọc cũng là một đòn ra sau mà trúng trước, một khi trúng vào chỗ yếu của địch thủ, thì sẽ thu được chiến thắng, mau chóng kết thúc cuộc đấu.

Một bên lao tới trước, tung quyền ra đánh một bên đứng yên chờ rồi thúc lên phần hạ âm của địch thủ, địch thủ trúng đòn sẽ ngã người ra phía trước Hình 242.



H.242

*(3) Lối đánh bằng cách chặn gối.*

Đây là lối đánh ở cự ly gần, giả sử địch thủ lao tới tấn công bằng tốc độ rất nhanh ta không di chuyển bằng lách mà thân người hơi ngửa ra sau, né thể tấn công của địch thủ rồi sau đó chặn gối lại, nâng gối thúc vào sơ hở phần trung, hạ bàn của địch thủ. Đòn này có thể biến thể chủ động của địch thủ thành bị động, nếu được sử dụng trong chiến đấu thực tế sẽ rất có hiệu quả.

Đối phương lao tới ta chờ thời cơ thích hợp thì chặn gối lên địch thủ sẽ bị trúng đòn như sóng vỗ vào bờ như thế sẽ buộc phải lui về vào sau Hình 243.



H.243



## (4) Lối đánh bằng cách đỡ đầu gối:

Đây là một lối đánh có thể tấn công mà cũng có thể phòng thủ, có thể tiến về phía trước, lùi về phía sau, hoặc rê sang ngang. Động tác này cũng có thể dùng để chặn đòn chân của địch thủ thậm chí dùng đòn này để chặn lại cú đánh của địch thủ đó là khi công, khi thủ thì có thể kiểm chế thế công của địch thủ kỹ thuật không yêu cầu quá cao thường không được sử dụng rộng rãi trong chiến đấu thực tế, dễ dàng phối hợp nhịp nhàng với các kỹ thuật khác. Đối phương đá vào phần trung bàn ta, ta nâng gối lên, khi đã đỡ xong, thì có thể tiếp tục dùng các đòn khác Hình 244.



H.244

## (5) Lối đánh bằng cách dựa gối (còn gọi là áp sát người).

Đây là lối đánh áp sát về phía trước một cách mãnh liệt. Lối đánh này rất khác với lối đánh bình thường. Lối đánh gối thông thường ví dụ như đỉnh kích hoạt xung kích chẳng hạn, đều thúc thẳng về phía trước, cho nên quỹ tích của đòn tấn công là nằm trên đường thẳng hoặc đường xéo lên. Bằng lối đánh này đầu gối sẽ đánh lên theo hình vòng cung, lối đánh này dùng để tấn công vào phần khuỷu tay hoặc vào những vị trí hiểm nghèo của đối phương như cằm, nguyệt thái dương. Độ khó của đòn này rất cao, không dễ nắm bắt, ngoài việc phải luyện tập bằng bao cát, tập đi tập lại động tác, còn phải được chà xát trong chiến đấu thực tế, nắm vững kinh lực và trọng lực phát chiều, nhất là phải nắm được thời cơ chính xác thì mới đánh được tự nhiên. Đối phương lao về phía trước rất nhanh dùng quyền đánh thẳng vào thượng bàn của ta người ta hơi ngửa về sau nhưng ta lại đánh vòng gối lên, cho nên có thể chuyển thế bị động thành thế chủ động chuyển bại thành thắng Hình 245.

## (6) Lối đánh bằng gối bay (phi tắc).

Phi tắc là lối đánh tầm xa. Lối đánh này không những thể hiện kinh lực của gối, mà còn gồm cả lực tiến về phía trước của thân mình, một khi đánh trúng đối thủ thì sẽ hung hiểm vô cùng. Lối đánh bằng gối bay có tính cơ động rất lớn, đồng thời cũng mất rất nhiều sức nó có thể phối hợp nhịp nhàng với các động tác phòng thủ. Lối đánh bằng gối bay, có song phi, đơn phi, và hỗn hợp phi. Ở đây sẽ lần lượt giới thiệu từng lối đánh một. Trong đó, lối đánh đơn phi là cơ sở, dễ luyện dễ dùng, có thể thay đổi trong chiến đấu thực tế, phối hợp nhịp nhàng với các động tác khác, hai gối có thể lần lượt phóng lên thay có hệ là tung cả đòn



nếu như có thể kết hợp với lối đánh dựa gối thì có thể tấn công liên hoàn, rất có hiệu quả.

Khi địch thủ yếu ớt, sơ hở lộ ra, ta thấy được cơ hội này thì phóng đầu gối tới một cách bất ngờ, mãnh liệt có hiệu quả Hình 246.

(7). Lối đánh quét ngang gối.

Đây là một lối đánh đòi hỏi phải rẽ sang ngang và phóng đòn ra từ một bên. Trong chiến đấu thực tế, quyền thủ nhân lúc rẽ sang ngang để tránh đòn rồi tung ra đòn gối quét này. Đòn này có thể né tránh, phòng thủ, đồng thời có thể phản kích rất hiệu quả.

Đây là một đòn gối quét điển hình. Ta dùng gối trái thúc ngang vào be sườn của địch thủ Hình 247.



H.245-246



H.247

## CHƯƠNG VIII

### THIỆU LÂM THẬP NHỊ TUYỆT MỆNH THOÁI

Sau khi bạn đọc đã hiểu những vấn đề đã được trình bày ở phần trước, thì có thể đã nắm được kỹ thuật của đòn chân. Cho nên, ở đây chúng tôi chỉ xin trình bày một cách đơn giản động tác, lộ tuyến, sự thay đổi của đòn tấn công bằng chân để bạn đọc tham khảo.

- (1) Độc xà xông thổ.
- (2) Âm dương liên kích.
- (3) Bạch hiên hiển quả.
- (4) Tiên hạt thân thoái.
- (5) Bại thế diệt tà.
- (6) Giá trang thái âm.
- (7) Mãnh hổ tràn thụ.
- (8) Kim báo thượng thụ.
- (9) Đằng long lão vĩ.
- (10) Kim điều phát thực.
- (11) Nộ sư bổ dương.
- (12) Tuý hán nhập hòa.

Giả sử địch thủ là kẻ mang giày đen, ta là người mang giày trắng.

#### 1. Độc xà xông thổ

Trong chiến đấu thực tế hai bên xông vào nhau tấn công lúc này có thể dùng thế độc xà xông thổ để phá giải.

Thế này dùng một chân để tung ra hai đòn đánh, rất có hiệu quả khi đánh gần lá còi. Nhất là khi một chân bị địch thủ chặn đỡ hoặc là ta đánh không trúng mà ta lại không



kịp đổi chân, xem ra rất đơn giản nhưng lại rất thực dụng.

Hai bên đứng đối diện nhau, đối phương xông tới trước Hình 248.



H.248

Khi đối phương muốn xông tới trước ta giữ chân trái lên Hình 249.

Ta tung đòn vào phần hạ bàn của đối phương, đối phương né sang phải, như vậy đòn của ta không trúng mục tiêu (còn ta thì hơi ngửa người ra sau) Hình 250.

Ta lập tức nhảy lùi chân phải về phía sau một bước nhỏ, nhìn thẳng vào mắt đối phương Hình 251.

Mau chóng tung ra chân trái, thân trên hơi ngửa ra sau, cố gắng vươn dài ra (lúc này, nếu như địch thủ đã tiến sát tới thì không nên ngửa ra sau) Hình 252.



H.249-250-251-252



Đòn này trúng mục tiêu đối phương ngã ra sau Hình 253.



H.253

*Động tác yếu lĩnh.*

Sau khi đã nắm vững các động tác đòn chân, đặc biệt là trên cơ sở đòn tấn công vào hạ âm thì có thể luyện tập đòn này. Đòn này vận dụng khi lúc nguy cấp, nhưng không được phép sử dụng trong lúc thi đấu. Khi luyện tập, cần phải chú ý, tránh những sự cố ngoài ý muốn (nguyên tắc này được sử dụng cho động tác ở phía sau) yếu lĩnh của động tác này như sau:

- (1) Đòn này yêu cầu trong cùng một thời gian ngắn ngửi mau chóng tung ra hai cú đá bằng một chân.
- (2) Điểm mấu chốt để thành công chính là tính toán chính xác cự ly và thời gian.
- (3) Khi sử dụng đòn này cần chú ý sự thay đổi, phòng khi đối thủ mau chóng lùi ra sau, kéo giật chân của ta.

## 2. Âm dương liên kích:

Đòn này dùng một chân để tấn công hạ bộ của đối phương, sau đó lợi dụng thế xoay người tiếp tục tung ra đòn vào phần đầu của đối phương.

Địch thủ dùng quyền phải đánh vào một bên ta, ta hơi né người ra sau Hình 254.

Ta mau chóng tung chân trái ra đá vào bụng của địch thủ, địch thủ gặp người né được Hình 255.

Trong lúc địch thủ né ra sau, ta mau chóng thu chân đã đá hụt về rồi lại đá căng ra mục tiêu là đầu của đối phương, như vậy ta tung ra hai đòn bằng một chân.



H.254-255



Thông thường đối phương sẽ bị trúng đòn Hình 256.

Nếu như địch thủ nhanh nhạy hụp xuống để né; ta xoay người sang phải 360°, sau khi hạ chân trái xuống, dùng bắp chân và gót chân đá vào mặt của đối phương. Đến lúc này địch thủ sẽ bị ngã Hình 257-258.



H.256-257



H.258

*Động tác yếu lĩnh.*

Các động tác xoay người tung ra đòn chân, đòi hỏi phải liên tiếp, khéo léo, cần chú ý những yếu điểm dưới đây:

(1) Chân trái liên tiếp tung ra hai đòn thấp và cao, yêu cầu phải có tiết tấu không lộn xộn. Đòn này yêu cầu quyền thủ phải tập luyện độ dẻo thật nhiều.

(2) Sau khi chân trái đã tung ra hai đòn mau chóng xoay người tấn công bằng chân phải. Cần phải lợi dụng thế xoay người để gia tăng tốc độ và kinh lực.

(3) Khi đổi chân, hoặc khi xoay người nếu không cẩn thận, gặp địch thủ phản ứng nhanh nếu hãy xem hình:

Ta chỉ hơi chần chừ trong giây lát, đối phương sẽ lập tức tấn công ta Hình 259.

Đối phương đá trúng vào chân phải của ta hình Hình 260.



H.259-260



(4) Muốn đề phòng sự phản kích của đối phương, khi ta vừa thấy được mối nguy lúc này, có thể lập tức đưa chân phải lên để phòng thủ Hình 261.

Sau khi thực hiện động tác này thì lập tức dùng chân phải mau chóng tung đòn về phía đối phương.



H.261



### 3. Bạch viên hiến quả:

Đòn này vẫn trên cơ sở của đòn trước, là một lối đánh linh hoạt đảm bảo sẽ có hiệu quả, hai bên đối diện nhau địch thủ đang muốn tấn công ta, khi chưa tấn công kịp, ta giở chân trái lên đá vào bụng dưới của địch thủ Hình 262.



H.262

Địch thủ bụng lại để né, ta đá thẳng lên luôn trên đầu địch Hình 263.

Địch hạ người xuống né đòn chân của ta, ta mau chóng hạ chân xuống chân phải đá vào mặt của địch thủ, địch thủ bị trúng đòn Hình 264.

Khi ta tung đòn chân trái ra, nếu như địch thủ né sang bên phải đồng thời dùng tay phải gạt đỡ đòn chân của ta, hãy thay đổi như sau:

Địch thủ né qua phải để đỡ đòn chân của ta Hình 265.





H.263



H.264-265

Ta mau chóng xoay người sang phải theo hướng đỡ của địch thủ, tung chân phải ra tấn công địch Hình 266

Trúng đòn này của ta địch thủ ngã sẽ nhào xuống đất Hình 267.



H.266



H.267



**Động tác yếu linh.**

Động tác này trong chiến đấu thực tế không cần phải đổi chân để liên tiếp tung ra đòn (không xoay người), do đó cần phải:

(1) Cố gắng hướng đến mục đích không xoay người mà đánh trúng mục tiêu.

(2) Xoay người đánh trúng mục tiêu chủ yếu phải xoay theo thế gạt đỡ của địch thủ trong khoảng khắc mau chóng chọn hướng xoay người, không xoay người mang tính miễn cưỡng và đối kháng nếu không sẽ thất bại.

**4. Tiên hạc thân thoái**

Đây cũng là một đòn đá chân mục tiêu là mặt của đối thủ. Khi ta giơ chân lên tấn công, địch mau chóng phản kích, không cho ta có thời gian để tung ra đòn thứ hai thì sử dụng cách này.

Khi địch thủ tấn công ta, ta mau chóng đá vào bụng của địch. Địch thủ dùng cánh tay phải gạt ra nhưng vẫn mau chóng tiến tới Hình 268

Địch thủ mau chóng áp sát tới ta, đâm thẳng quyền vào trung lộ của ta Hình 269.



H.268-269

Ta lập tức lách người ra sau trong chốc lát thân trên hơi ngửa ra sau Hình 270.

Sau đó xoay người sang phải, chân trái thu về phía trước ngực Hình 271.



H.270



H.271



Tiếp theo động tác trên, ta không ngừng tấn công vào phần ngực, khuỷu tay phải của địch thủ khiến hắn chạy sang phải để né Hình 272.

Ta mau chóng thu về chân trái nhưng không hạ xuống đất, mà lại tung thẳng vào mặt của địch thủ Hình 273.



H.272



H.273

*Động tác yếu lĩnh :*

Điểm mấu chốt để đòn này thành công là cú xoay người sau khi ngã về sau. Nếu không động tác tiếp theo sẽ không thực hiện được, đây là một đòn điển hình phản kích sau khi đã né của kim cương thiền tự nhiên môn.

### 5. Bại thế diệt tà.

Đây là một chiêu thức giúp lấy lại thắng lợi trong thất bại hoặc là có thể giành lấy thắng lợi trong hiểm nguy. Ta và địch thủ đứng đối diện với nhau, địch thủ thu lại hạ bản thân người hơi hạ về phía trước, ta nhất thời không nhìn thấy sơ hở Hình 274.

Địch thủ thấy sơ hở của ta bất ngờ tiến tới, ta đón đánh bằng cách tung đòn của chân trái Hình 275.



H.274





H.275

Nhưng địch thủ thu bụng vào trong để né, vì muốn tránh đòn tiếp theo của chân trái vẫn tiếp tục tiến tới đồng thời tấn công vào phần thượng bàn của ta, ta không còn cách nào, mau chóng xoay eo qua bên phải né về phía sau Hình 276.

Ta lui về phía sau khoảng cách của ta và địch thủ hơi dài ra Hình 277.



H.276



H.277



Tiếp tục động tác trên chân trái giở lên tẩn gót chân vào đầu của địch thủ khiến hắn bị thương ngã xuống đất Hình 278.



H.278

*Động tác yếu lĩnh.*

(1) Điểm mấu chốt của động tác này là hình 277 lúc cần thiết nửa thân trên của ta phải khom xuống đất, để kéo dài cự ly với đối phương, không bị đối phương đá trúng.

(2) Cũng là một chiêu thức tìm lấy chiến thắng trong hiểm nguy, chiêu thức này có rất nhiều biến hóa, là một chiêu thức rất đặc biệt. Thường khi địch thủ mạo hiểm tiến tới thì ta tung ra đòn tấn công.

(3) Cần phải quan sát xu hướng sở trường của đối thủ, khi tung ra đòn cuối cùng nếu như đối thủ mau lẹ né tránh được đòn đánh của ta y sẽ phản kích cụ thể như sau.

Địch thủ mau chóng đứng thẳng người dậy áp sát đến ta, sau đó mau chóng hành động Hình 280.

Địch thủ giơ gối thúc lên phần hạ âm của ta, đồng thời dấn thẳng vào mặt của ta hình 281, đối phương lại tung ra đòn thật mạnh để đánh trả lại ta. Cho nên, phải dự tính trước những điều có thể thay đổi, khi lâm trận mà gặp tình

huống này thì sẽ không lúng túng. Khi chiến đấu thực tế tránh trường hợp để khi lâm vào thế bị động Hình 282.



H.279-280



H.281-282



## 6. Giá trang thái âm.

Trong chiến đấu thực tế thường gặp những tình huống như: khi đối phương tấn công mạnh mẽ còn ta thì di chuyển, đối phương đuổi theo sát ta di chuyển bằng bộ pháp thành thực trong tình huống như thế, ta tung ra đòn chân này.

Địch thủ lao về phía trước ta né sang bên phải của địch thủ hình 283.

Trong quá trình né tránh đó ta giở chân phải thừa cơ tung đòn. Nhưng kẻ địch xoay người lại né được đòn đánh của ta hình 284.

Khi đó hai bên đã thay đổi vị trí, ta một lần nữa tấn công lại phần hạ bàn địch thủ hình 285.



H.283-284-285



Địch thủ định né ra phía sau, ta vẫn dùng chân phải gạt vào chỗ sơ hở trên chân trụ của địch thủ Hình 286.

*Động tác yếu linh.*

Khi thực hiện đòn này các động tác phải liên tục nhau, không được để lộ sơ hở nếu không địch thủ sẽ thừa cơ phản kích.



H.286



## 7. Mãnh hổ tràn thụ.

Đây là một đòn chân chủ động tấn công đối phương, đặc điểm của đòn này là từ xa áp sát lại gần để tiến hành cận chiến.

Ta và địch thủ đứng đối diện nhau địch thủ muốn tấn công ta, nhưng vẫn chưa thực hiện hình 287.

Ta tung chân phải vào chỗ hờ của địch thủ ở trung lộ địch thủ né người sang phải, đòn chân của ta không trúng mục tiêu hình 288.

Ta hạ chân xuống áp sát tới thúc gối trái lên chỗ sơ hở của địch thủ ở ngực, địch thủ mau chóng xoay người ra phía sau để né đòn gối này hình 289.



H.287-288-289

Ta đuổi theo thật sát, phóng gối trái lên ngực của địch thủ, địch thủ ngã ra sau hình 290.

Ta tiếp tục dùng quyền phải đâm thẳng vào mặt của địch hình 291.

*Động tác yếu linh.*

Khi chiến đấu thực tế động tác này yêu cầu phải nhịp nhàng, mạnh mẽ, khi tung ra đòn, thế phải như mãnh thú khiến cho đối thủ hoảng sợ mà khuất phục, khi thật sự tung ra đòn không được do dự, không được quá phô trương, nếu không địch thủ sẽ thừa cơ mà phản kích.



H.290-291



### 8. Kim báo thượng thụ

Đây là một đòn tấn công bằng gối, rất mạnh mẽ chuyên tấn công đối thủ ở tư thế tương đối thấp.

Hai bên đối mặt nhau ta chủ động tiến tới, chuẩn bị đưa ra đòn tấn công mãnh liệt hình 292.

Ta mau chóng phóng người lên đánh thẳng gối tới, địch thủ lách người ra sau để tránh né ta hình 293



H.292-293

Ta lại tiếp tục phóng người lên tấn công địch thủ bằng gối bên kia (thông thường thì có thể hạ được địch thủ ở bước này). Hình 294.

Nếu như địch thủ lui về sau ta mau chóng áp sát tới, định dùng chân vừa rồi để đá vào bẹn sườn của địch thủ (hoặc đầu của địch thủ) nhưng địch thủ đã phòng thủ, đưa tay về phía bẹn sườn để đỡ hình 295.



H.294-295



Ta lập tức biến chiêu dùng tả hoành tấc để tấn công (dùng gối trái quét ngang), mục tiêu là be sườn của đối phương, địch thủ dùng khuỷu tay để gạt ra, nhưng ta hạ gối thúc vào phần hạ âm (hình 296, 297, 298).

Tiếp tục động tác trên đám thẳng quyền vào mặt của địch thủ hình 299.



H296-297



H.298-299

### Động tác yếu lĩnh.

Điểm mấu chốt để đòn này thành công chính là hai lần liên tục tung ra đòn gối như vậy yêu cầu cần phải kiên quyết và có ý chí quyết chiến, nắm bắt sơ hở trong khoảnh khắc của đối phương để tấn công mãnh liệt.

### 9. Đẳng long lão vĩ.

Động tác này cần liên tục tung ra đòn tấn công bằng chân. Địch thủ và ta đối diện nhau, ta dùng hợp chương môn hoặc các động tác khác để đối phương mở ra môn hộ hình 300.

Ta mau chóng dùng quyền tấn công lên phần thượng bàn của địch thủ, đồng thời tiến sát tới bằng bộ pháp, nâng gối thúc vào sơ hở trên phần trung bàn hình 301.

Địch thủ né sang bên phải để né tránh đòn đánh của ta hình 302.



H.300





H.301-302

Đòn đánh của ta không trúng mục tiêu, sau khi hạ chân phải xuống, tiếp tục xoay người sang trái chân trái xoay theo người 360° giáng thẳng vào ót của địch thủ Hình 303.



H.303

Trong một khoảnh khắc thì địch thủ đã bị trúng đòn, ngã xuống Hình 304, 305.

*Động tác yếu linh.*

- (1) Ép sát tới phóng người lên hạ xuống đất, xoay người, bốn động tác này phải theo sát nhau nhịp nhàng cao độ.
- (2) Phải lợi dụng tư thế xoay người.



H.304





### 10. Kim điều phát thực.

Đây là một đòn tấn công địch thủ, sau khi phóng người lên không trung thì liên tiếp tung ra hai đòn chân.

Trong chiến đấu thực tế, sau khi phóng một chân lên mà không trúng vào địch thủ, thì vẫn còn nhiều cơ hội để tung đòn, có thể thay đổi linh hoạt.

Ta đứng mở môn hộ ra để tìm cơ hội tấn công địch thủ Hình 306. Mau chóng đứng thẳng lên tung đòn chân trái ra Hình 307.

Tung chân phải ra đá mặt bên, tấn công vào phần đầu của địch thủ Hình 308.



H.306



H.307



H.308



Địch thủ vội vàng xoay sang phải để tránh đòn chân của ta (ba hình trên có thể hoàn thành trong khoảnh khắc) Hình 309.

Đòn chân của ta không trúng mục tiêu, mau chóng thu chân về phía trước bụng; đồng thời xoay người sang phải (lúc này đang ở trên không trung) Hình 310.

Trước tiếp đất ta tiếp tục tung đòn chân ở phía sau, mục tiêu là mặt của địch thủ Hình 311, 312.



H309-310



### Động tác yếu lĩnh.

(1) Động tác này rất khó, điểm mấu chốt là tung ra đòn chân hai lần trên không trung, yêu cầu tốc độ đòn chân phải rất nhanh, phải có cơ bụng tốt và tính hài hòa cao.

(2) Phải có kinh nghiệm chiến đấu thực tế phong phú, có kinh nghiệm thì mới có thể nắm bắt được thời cơ, lực phóng tốt thì mới có thể phóng đòn ở mức tối đa.

(3) Phải luyện riêng từng động tác cho chắc chắn nếu không sẽ không dễ dàng tập được động tác phía trên.

### 11. Nộ sư phát dương.

Đây là một chiêu thức tấn công địch thủ.

Ta đứng thủ thế đối diện với đối thủ giả vờ nhìn vào thượng bàn, nhưng thật sự là tấn công vào trung bàn Hình 313.



H.313



Mau chóng tiến về phía trước tung chân phải vào bụng của địch thủ, địch thủ mau chóng né người ra sau lách sang bên trái, dùng quyền, khuỷu tay phải để chặn lại đòn của ta Hình 314.

Ta mau chóng biến chiêu, dùng chân vừa tung đòn tiếp tục tấn công vào mặt của địch thủ, địch thủ sẽ lui về bên phải hụp người xuống né đòn của ta Hình 315.



H.314



H.315

Chân phải ta hạ xuống đất sau đó mau chóng xoay người 360° tăng lực xoay Hình 316.

Ta xoay người xong mau chóng tung chân phải vào chỗ sơ hở ở trung bàn của địch thủ Hình 317.



H.316



H.317



Địch thủ dùng quyền, khuỷu tay để chặn đòn chân của ta. Ta mau chóng nhảy lên tung ra đòn chân trái trên không trung mục tiêu là mang tai phải và ót bên phải của địch thủ Hình 318.

Địch thủ bị trúng đòn ngã ra sau, ta vẫn dùng một chân đó, móc vào xương cùng của địch đẩy cho địch thủ té nhào Hình 319.

#### *Động tác yếu lĩnh.*

Nếu đã luyện thuần thục các động tác ở phía trước, thì đòn này sẽ dễ dàng thực hiện, vấn đề là ở chỗ yêu cầu cần phải nhịp nhàng cao độ và phải có tốc độ. Động tác này phải thực hiện trong một khoảnh khắc. Yêu cầu phải mau chóng dứt khoát.



H.318-319

## 12. Tuý hán nhập hoài.

Đòn này yêu cầu ta phải đi theo hình tròn, hoàn thành động tác theo hình tròn đó.

Ta đứng đối diện với địch thủ, dùng bộ pháp di chuyển thoát phía trước, thoát phía sau, thoát bên trái, thoát bên phải để đón địch thủ Hình 320.

Địch thủ để lộ sơ hở ở trung bàn, hạ bàn ta lập tức phải giả vờ tấn công phần hạ âm của y Hình 321.

Sau đó lập tức biến chiêu cũng dùng cùng một chân để tấn công lên đầu, nhưng bị đối phương dùng quyền và khuỷu tay phải chặn lại Hình 322.



H.320





Ta lắc lư thân người, mau chóng xoay người, đổi thành chân phải tấn công địch thủ đá thẳng vào mặt của địch thủ. Địch thủ lui né tránh đòn tấn công của ta Hình 323.

Chân phải của ta vẫn không đánh trúng địch thủ nhưng vẫn thu chân này về rồi tiếp tục tung ra (tức là không hạ xuống đất mà vẫn tiếp tục tung ra đòn thứ hai), địch thủ sẽ mau chóng giơ cánh tay phải để gạt ra Hình 324.

Xoay người 360° tiếp tục vẫn không ngừng tiến về phía trước Hình 325.



H.323



H.324-25

Địch thủ lui chân trái về phía sau cố gắng né tránh đòn của ta. Ta phi về phía trước dùng đầu gối thúc vào địch thủ, địch thủ rơi vào thế bị động tiếp tục xoay về phía bên phải, lùi về bên phải để né Hình 326.

Sau khi đòn gối của ta không trúng mục tiêu thì hạ xuống tiếp tục áp sát theo địch thủ, dùng gối trái thúc vào bả sườn của địch thủ Hình 327.



H.326



H.327



Đến lúc này địch thủ không thể thối lùi nữa, ta lại dùng gối phải tấn công tiếp, địch thủ lúc này mới ngã nhào Hình 328.

*Động tác yếu lĩnh.*

Khi tập động tác phía trên đây thì yêu cầu phải hoàn thành động tác trong vòng hai giây (luyện đúng sẽ càng nhanh hơn), như vậy thì đòn chân này mới có thể sử dụng. Nếu không không đủ tốc độ.

Động tác này khi sử dụng thân người sẽ di chuyển theo hình tròn, 12 động tác trình bày phía trên, trong quá trình sử dụng phải căn cứ theo các điều kiện trong chiến đấu thực tế, phối hợp với thân pháp, thủ pháp, bộ pháp để thực hiện. Những hình vẽ chỉ có tác dụng tượng trưng cho 12 đòn chân, xem có vẻ phức tạp nhưng có thể ứng dụng trong thực tế và chúng đều yêu cầu phải thực hiện với tốc độ rất nhanh.



H.328

## MỤC LỤC

- CHƯƠNG I: GIỚI THIỆU SƠ LƯỢC THIẾU LÂM KIM CANG  
THIỆN TỰ NHIÊN MÔN..... **TRANG 5**

- CHƯƠNG II: BÍ QUYẾT ỨNG DỤNG THOẢI PHÁP KIM CANG  
THIỆN TỰ NHIÊN MÔN..... **TRANG 12**

- CHƯƠNG III: 64 PHƯƠNG PHÁP TẤN CÔNG BẰNG CHÂN CỦA  
THIỆU LÂM KIM CANG THIỆN TỰ NHIÊN MÔN  
..... **TRANG 17**

- CHƯƠNG IV: LÝ LUẬN VỀ PHƯƠNG PHÁP THOẢI  
KÍCH..... **TRANG 211**

CHƯƠNG V: BÀN VỀ TUYỆT CHIÊU TRONG ĐÓN  
ĐÁ..... **TRANG 219**

CHƯƠNG VI: KINH LỰC VÀ TỐC ĐỘ TRONG ĐÓN  
CHÂN..... **TRANG 224**

CHƯƠNG VII: TẮC KÍCH..... **TRANG 242**

CHƯƠNG VIII: THIẾU LÂM THẬP NHỊ TUYỆT MỆNH THOẢI  
..... **TRANG 249**



# **THIỆU LÂM TUYỆT MỆNH CƯỚC**

---

**NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO**

Số 7 Trịnh Hoài Đức - Hà Nội

ĐT: 8456155 - 8437013

Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu - Q.I

ĐT: 8298378

---

**CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN  
PHI TRỌNG HANH**

Biên tập : Vũ Xuân Long

Trình bày : HoaNiên Design

---

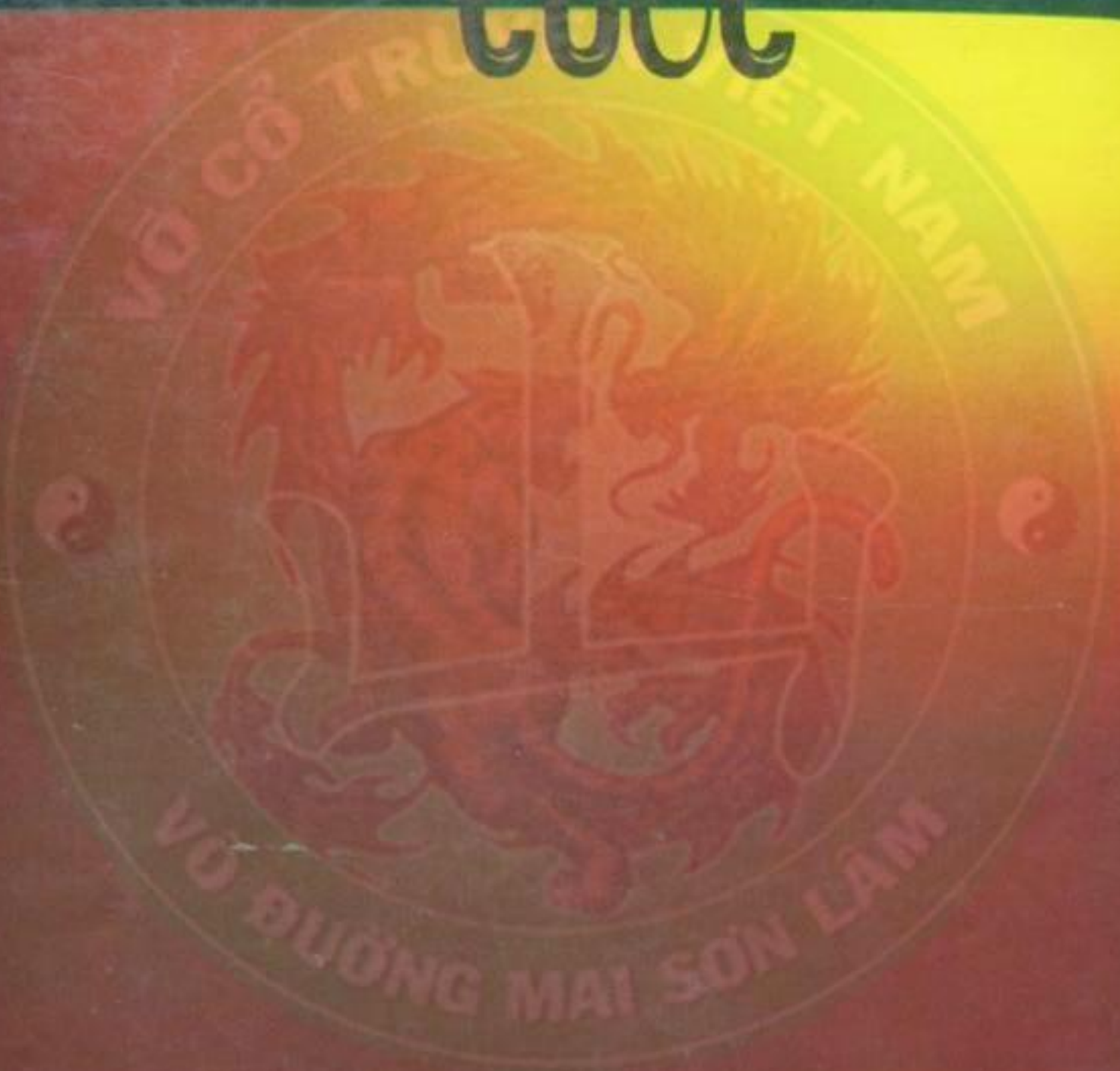
Số đăng ký KHXB : 4-1 KH/TDĐT - 281/CXB-QLXB  
ngày : 15-03-2002. Số lượng: 1000 cuốn, khổ: 13x19

In tại : Công ty in Việt Hưng.

In xong và nộp lưu chiểu Quý 2-2004



CUỘC



*Phát hành tại:*

**NHÀ SÁCH HOA NIÊN**

494 Nguyễn Thị Minh Khai - Q.3 - TP.HCM - ĐT: 8306462 - Fax: 8306246

56A Bà Triệu - Hà Nội - ĐT: 04.8267207

[WWW.MAISONLAM.COM](http://WWW.MAISONLAM.COM)

Giá: 28.000 đ